1日7秒 手を伸ばしなさい

高林孝光
アスリートゴリラ
鍼灸接骨院院長

肩こり、腰痛
スッキリ解消！

ひざ痛／寝てもとれない疲れ／
下腹ぽっこり／不眠／便秘／
冷え性／眼精疲労／手の腱鞘炎

ダイヤモンド社

CamScannerでスキャン

はじめに

しつこい肩こりや腰痛に長年悩んでいる人は少なくありません。「本を読んでストレッチをしたり、マッサージ院に通ったりしているのに、一向に改善しない！」とボヤく声もよく耳にします。

でも、諦めないでください！

肩こりの人が肩のマッサージをしたり、腰痛の人が骨盤の歪みを整えたりしても、なかなか治らないのは大事な視点がすっぽり抜けているから。

まったく知られていませんが、実は慢性的な肩こりや腰痛などのからだの不調の原因は、手が縮こまって、短くなっていることにあります。

現代人の多くは、手が短くなっています。その短くなった手をすっきり伸ばさない限りからだの不調はなくならないのです。

この本では、「1日7秒手を伸ばす」だけで、肩こりや腰痛といった慢性的なからだの不調を治す方法を紹介します。

7秒というとずいぶん短いと思われるかもしれません。本書で紹介する基本体操の「7回ぐるぐる腕回し」は、わずか7秒で1回の体操をすることができます。体操はとにかく「習慣」が大事です。できるだけ目標を小さくして、読者の皆さんに「習慣」を手に入れていただくために、あえて「1日7秒手を伸ばす」と本書ではうたっています。もちろん、7秒で終わることなく、「基本体操」から「応用体操」へと、いろいろな体操を続けていただければと思います。

手を伸ばすだけですから、自分ですぐに行えます。

CamScannerでスキャン

短くなっている手を伸ばして、元通りにしてあげるだけで、整体やマッサージに通っても良くならなかった不調がどんどん軽くなってきます。本書ではわかりやすく、手を含めた腕を単に「手」と呼んでいます。

マッサージや指圧にどれだけ通っても辛い肩こりや腰痛が治らない。手が冷たい、手の血管が浮き出ている……。そんな自覚症状があるなら、手が短くなっている恐れがありますから要注意です。

なぜ手が短いと不調が起こり、手を伸ばすとそれが治るのでしょうか。

それは全身の筋肉は、からだの深いところで、つながっているから。

慢性的な不調の多くは、筋肉にあります。なかでも鍵を握るのは、深いところにあり、マッサージや指圧などではアプローチできない筋肉、「インナーマッスル」。

不調に関わるインナーマッスルは全身にネットワークを広げています。

手が短くなっているのは、大切なインナーマッスルが緊張して硬くなっている証拠です。手を伸ばすと、硬くなったインナーマッスルのネットワークが緩んで伸びるため、肩こりや腰痛といった慢性的な不調がウソのように軽くなってくるのです。

CamScannerでスキャン

インナーマッスルに注目しないで、肩こりを治すのに肩だけ、腰痛を治すのに腰だけを外側からいくらストレッチしたり、マッサージしたりしても、良くならないのは当然。ストレッチやマッサージをしなくても、手を伸ばせば肩こりも腰痛も軽減するのです。

ここで改めて自己紹介しましょう。

私は、アスリートゴリラ鍼灸接骨院の院長をしている高林孝光。柔道整復師、はり師、きゅう師であり、治療家としてこれまで過去24年間に延べ10万人以上に施術をしてきた経験があります。

私は日々多くの患者さんの施術をするなかで、知らない間に手が短くなっている人がほとんどだと気がつきました。

CamScannerでスキャン

そして手を伸ばす治療法を確立。多くの患者さんに指導を行い、長年の不調を根本から解決しています。
悩みを抱えた人だけではありません。私はアスリートも多く指導しています。
種目柄、手の障害が多いバレーボールのジュニアオリンピック東京代表トレーナーに抜擢されたこともありますし、車椅子ソフトボール日本代表のチーフトレーナーを任された経験もあります。多くの悩みを抱えるアスリートにも手を伸ばす治療を行い、怪我を予防したり、成績を上げたりするお手伝いをしています。こうした豊富な経験を基に、手を伸ばすメソッドを初公開するのが本書です。

この本は次のような構成になっています。
この「はじめに」に続いて、手を回して伸ばす方法を紹介します。

誰でも毎日やってもらいたい「基本体操」のほかに、手が回せない人、もっと手を伸ばしたい人のための「応用体操」も紹介しています。早速試してみてください。

第1章では、現代人の手がなぜ短くなっているかを紐解きます。

そして手を伸ばすと、何が変わるかを具体的に語ります。

第2章では、「基本体操」以外の手を伸ばすメソッドを紹介します。

どれも「基本体操」と同じく簡単なものばかり。症状別になっていますから、自分の気になる項目を選んで試してみてください。肩こりや腰痛はもちろん、ひざ痛、疲れ、下腹ぽ

っこり、不眠、便秘といった不調もすっきり解消します。

私の治療院には、他の治療院や整形外科、マッサージ店やリラクセーション施設を次々とまわり、それでも治らない方が大勢いらっしゃいます。そういう方々は疲れて暗い顔をしています。

私のところで手を伸ばす治療を受けると、どこに行っても良くならなかった不調が、ウソのように軽くなってきます。「手が短いのが原因だったんですね」と本当の原因がわかり、手を伸ばせば不調が軽くなると気づくと、それにつれて患者さんは明るい顔になり、笑顔が増えてきます。

「手を伸ばす治療」を世の中に広げて、慢性的な悩みで疲れて暗くなっている人をなくし、一人でも多くの方を明るい笑顔にしたい。それが治療家としての私の願いです。

早速実践！

手を回して伸ばしてみましょう

短くなった手を伸ばすのに、毎日行いたいのが、「基本体操」。確実に手を伸ばすために、片側ずつ行いましょう。前回しを7回、後ろ回しを7回、左右ともに行います。

7回以上回してもいいのですが、あまり時間がかかると面倒に感じて続かない恐れがあります。「継続は力なり」で続けることが重要なので、7回ずつにしておきましょう。

その際、ゆっくり回すのではなく、できるだけ速く勢いよく回すのがポイント。腕自体の重さで遠心力が働きますから、手が伸びやすくなるのです。

試しに片側だけを回してみて、回していない手と長さを比べてみてください。回した方の手が伸びていることが確認できるはずです。

この「基本体操」を、最低1日1回行います。からだに負担がかかる

体操ではありませんから、1日何回やってもOKです。

タイミングを決めた方が継続しやすいので、毎日欠かさず行う習慣（歯磨き、トイレ、食事、入浴）のついでに行うと良いでしょう。

翌日になると、手は元通りに短くなります。手を回すことを日々の習慣にしていると、手が伸びたままキープできるようになり、不調が気にならなくなります。

「基本体操」のほかにも、「応用体操」を2つ紹介します。

1つ目の「応用体操」は、四十肩・五十肩などで、手が高く上がらないため、無理に手を回すと痛みや違和感が出る人のためのもの。

こちらも、最低1日1回継続し、手を伸ばしてください。

2つ目の「応用体操」は、「基本体操」よりも、さらに手が伸ばせる体操です。「基本体操」と比べると、動きが少し複雑ですが、手を伸ばす効果は一層アップします。「基本体操」だけで満足できない人は、試してみましょう。

2つ目の「応用体操」を試してみて、「基本体操」よりも手が伸び、腰痛や肩こりといった不調がより改善した実感が得られるなら、「基本体操」＋「応用体操」を毎日の習慣に取り入れてみてください。

CamScannerでスキャン

基本体操

7回ぐるぐる腕回し

片側ずつ前回しを7秒で7回、後ろ回しを7秒で7回行う

これだけで手が伸びて
健康になります。
毎日の習慣に
取り入れてください。

短くなった手を伸ばすのに、毎日行いたいのが、「基本体操」。確実に手を伸ばすために、片側ずつ行いましょう。前回しを7秒で7回、後ろ回しを7秒で7回、左右ともに行います。

これを最低1日1回行います。タイミングを決めた方が継続しやすいので、毎日欠かさず行う習慣(歯磨き、トイレ、食事、入浴)のついでに行いましょう。

CamScannerでスキャン

最低 1日1回でOK

（左右各前回し7回+
後ろ回し7回）

7回ぐるぐる腕回しはこの順番で！

「基本体操」は、ゆっくり回すのではなく、できるだけ速く勢いよく回すのがポイント。腕自体の重さで遠心力が働きますから、手が伸びやすくなるのです。

試しに片側だけを回してみて、回していない手と長さを比べてみてください。回した方の手が伸びていることが確認できます。

7回以上回してもいいのですが、時間がかかると面倒に感じて続かない恐れがあります。「継続は力なり」で続けることが重要なので、7秒で7回ずつにしておきましょう。

01 ▼両手を伸ばし、手の長さを確かめる

肩幅でまっすぐバンザイ！

1. 鏡の前で両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
2. バンザイをするように、両手を肩幅でまっすぐ上に上げる
3. 背すじを伸ばし、手のひらを正面に向け、指先を伸ばす
4. 左右の手の長さを確認

02 ▼片手を上げ、手のひらを内側へ向ける

反対側の手でわきの下を押さえる

1. 片手をまっすぐ上げ、手のひらを内側へ向ける
2. 反対側の手でわきの下を押さえる
3. 指先は伸ばす

わきの下を押さえると、肩甲骨が安定して手が回しやすくなり、伸びやすくなる

CamScannerでスキャン

手が伸びることがわかったら、
02
↓
03
↓
04
だけを行います。

05 回した手を伸ばし、手の伸び具合を確かめる

前回しと後ろ回しが終わったら、最初と同じように鏡の前でバンザイをして、両手を肩幅でまっすぐ上に上げます。回した側の手が伸びていることを確認してください。続いて、反対側の手も同じように回して伸ばし、左右の手の長さが同じになるように調整します。

03 ▼前回しを7回行う

できるだけ速く

1. 手のひらを内側へ向けたまま、前から後ろへ、前回しを7回行う

できるだけ速く行うと手の重みと遠心力で、より伸びやすくなる

04 ▼後ろ回しを7回行う

1. 前回しが終わったら、同じように後ろ回しを7回行う

応用
体操1

7秒キープ前ならえ

手をぐるぐる回せない人のための体操

四十肩や
五十肩などがあり、
手が回せない人・
回しにくい人は、
手を床と平行に
グーッと伸ばします。

「基本体操」のほかにも、手が伸ばせる「応用体操」を紹介します。

1つ目の「応用体操」は、四十肩・五十肩などで、手が高く上がらないため、無理に手を回すと痛みや違和感が出る人のためのもの。手を回すのではなく、床と平行に前へ伸ばすだけです。こちらも、最低1日1回継続して、手を伸ばしてください。

CamScannerでスキャン

四十肩、
五十肩の人は、
こちらで!

7秒キープ
×3回

（手を床と平行に
グーッと伸ばす）

CamScannerでスキャン

手をぐるぐる回せない方向けの体操です

手の付け根は、肩ではなく、肩甲骨です。手をぐるぐる回せない方向けの「応用体操」では、左右一対の肩甲骨を動かすことをおもな狙いとしています。

前屈みでデスクワークなどをしている時間が長くなると、肩甲骨が固まって動きが悪くなり、手が短くなりやすいもの。

肩甲骨から、手を床と平行にグーッと伸ばし、短くなった手を伸ばしましょう。座ったままでも行えますから、デスクワークの合間に1日何回でも試してください。

▼小さい「前にならえ」を行う

1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
2. 小さい「前にならえ」をし、ひじを曲げて前腕を肩幅で床と平行に伸ばす
3. 手のひらを内側に向け、わきを締めてひじを体側に付ける
4. 指先と背すじは伸ばす

▼手を床と平行に伸ばす

1. 両手を肩幅で床と平行に伸ばす

CamScannerでスキャン

▼肩甲骨を開いてさらに伸ばす

03

1. 指先を遠くへ伸ばすように、肩を前に出す
2. 左右の肩甲骨を開き、手をもうひと伸びさせる
3. この姿勢を、呼吸しながら7秒（7カウント）保つ
4. これを3回行う

CamScannerでスキャン

応用
体操2

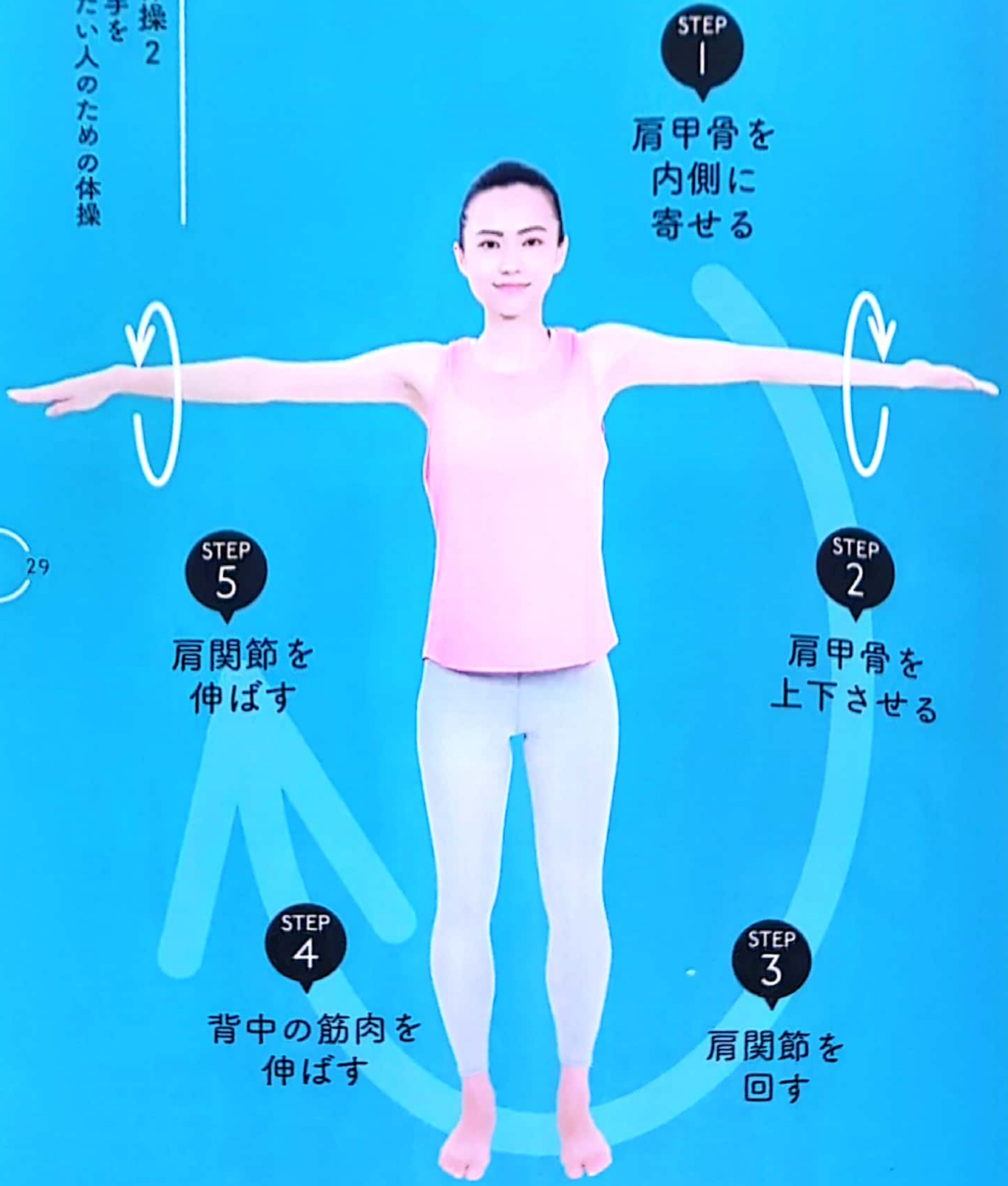
もっと手を伸ばしたい人のための体操

手を回すだけでは物足りない人は、手の付け根である肩甲骨や肩を動かす5つのステップの体操を試しましょう。

次に紹介する2つ目の「応用体操」は、「基本体操」よりも、さらに手が伸ばせる体操。全部で5つのステップからなります。「基本体操」と比べると、動きが少し複雑ですが、手を伸ばす効果は一層アップします。「基本体操」では満足できない人は、「基本体操」にプラスして、この「応用体操」を毎日の習慣に取り入れてみてください。

CamScannerでスキャン

応用体操2
もっと手を伸ばしたい人のための体操



STEP 1

肩甲骨を内側に寄せる

10回 ×

01

▼両手を伸ばし、手のひらを外側へ向ける

① 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
② 両手を肩幅で床と平行に伸ばし、手のひらを外側へ向ける

02

▼前腕を外向けにひねりながら、ひじを引き寄せる

① 手を床と平行に保ったまま、前腕を外向けにひねりながら、ひじを引き寄せる

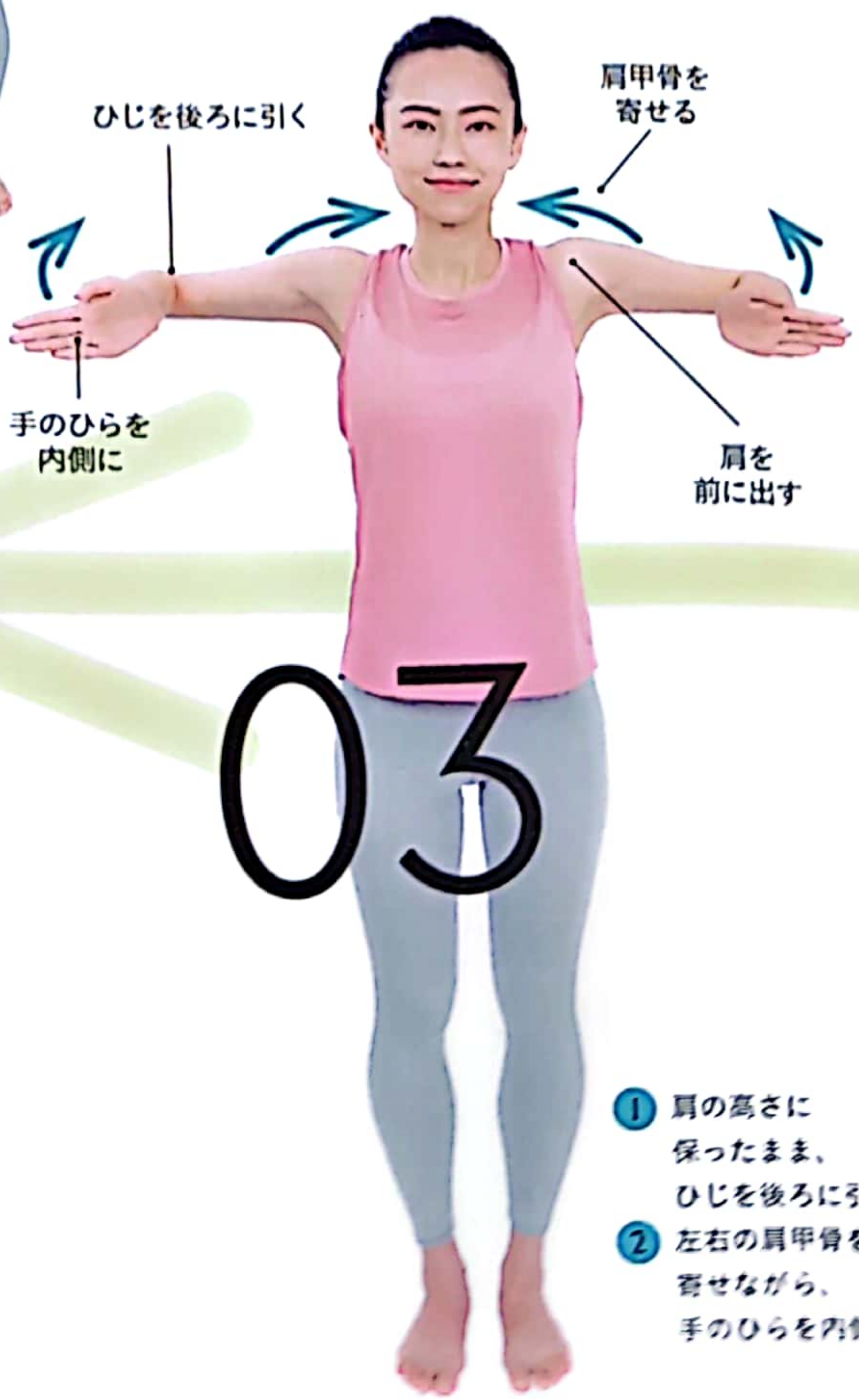
CamScannerでスキャン

NG

引くときに、ひじが下がりやすいので注意してください。ひじは肩の高さで保ちましょう。

03

▼ひじを後ろに引いて肩甲骨を寄せながら、手のひらを内側に返す



1. 肩の高さに保ったまま、ひじを後ろに引く
2. 左右の肩甲骨を寄せながら、手のひらを内側に返す

CamScannerでスキャン

STEP 2

肩甲骨を上下させる

10回 ×

▼両手を上に伸ばし、肩甲骨を上げる

01

① 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
② 手を頭上に伸ばし、左右の手の甲をくっつけて、肩甲骨を上げる

02

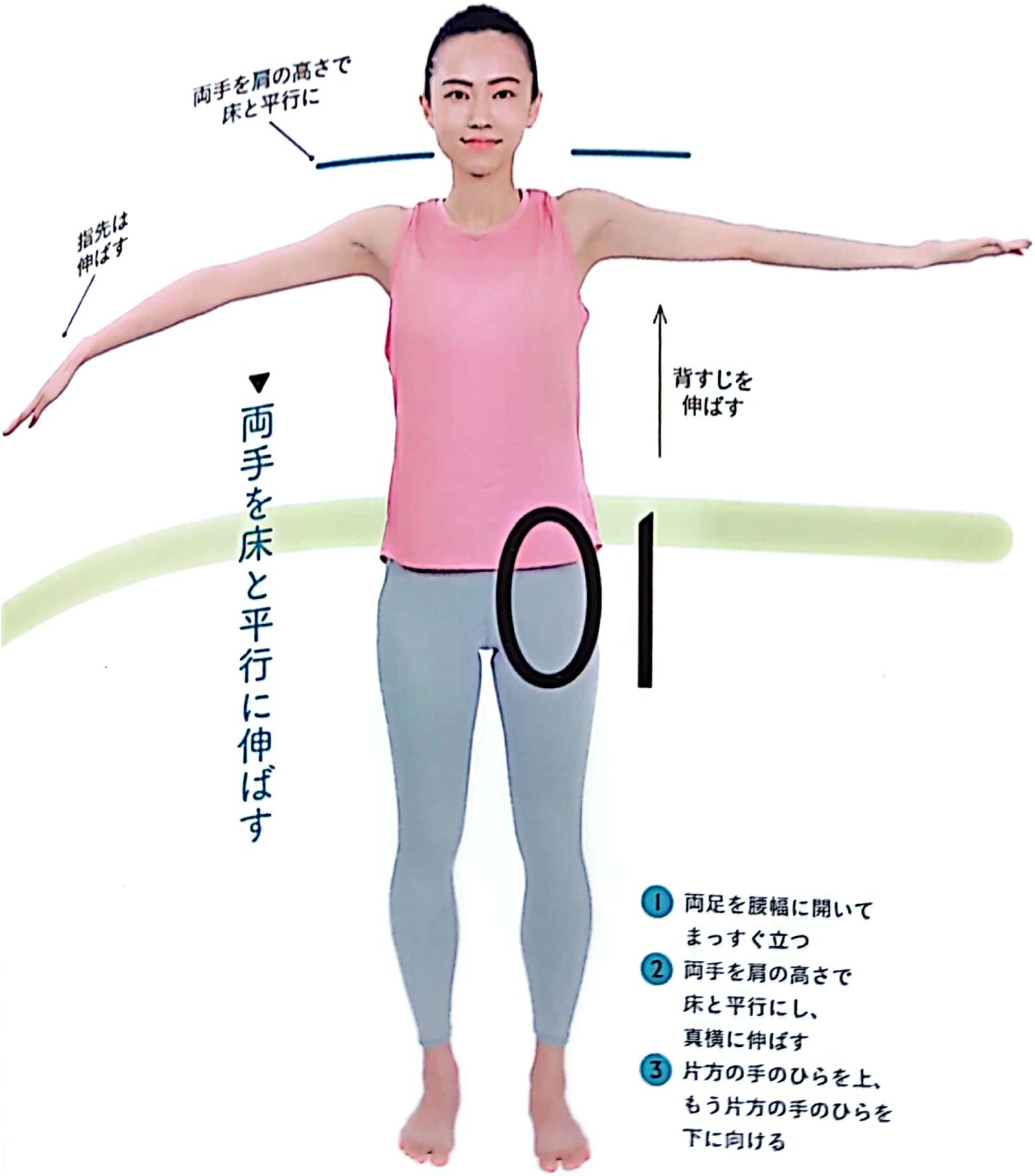
▼ひじを体側に引き寄せ、肩甲骨を下げる

1. 手のひらを外側へ向けたまま、ひじをわき腹に突き刺すように引き下げる
2. 肩甲骨を押し下げる

STEP 3

肩関節を回す

10回×



▼両手を床と平行に伸ばす

1. 両足を腰幅に開いて
まっすぐ立つ
2. 両手を肩の高さで
床と平行にし、
真横に伸ばす
3. 片方の手のひらを上、
もう片方の手のひらを
下に向ける

02

▼手のひらを左右交互に上下に返す

1. 両手を床と平行に保ったまま、左右の手のひらを上下に返す
2. リズミカルに行う

CamScannerでスキャン

STEP 4

背中の筋肉を伸ばす

10回 ×

01 前腕の内側を胸の前でくっつける

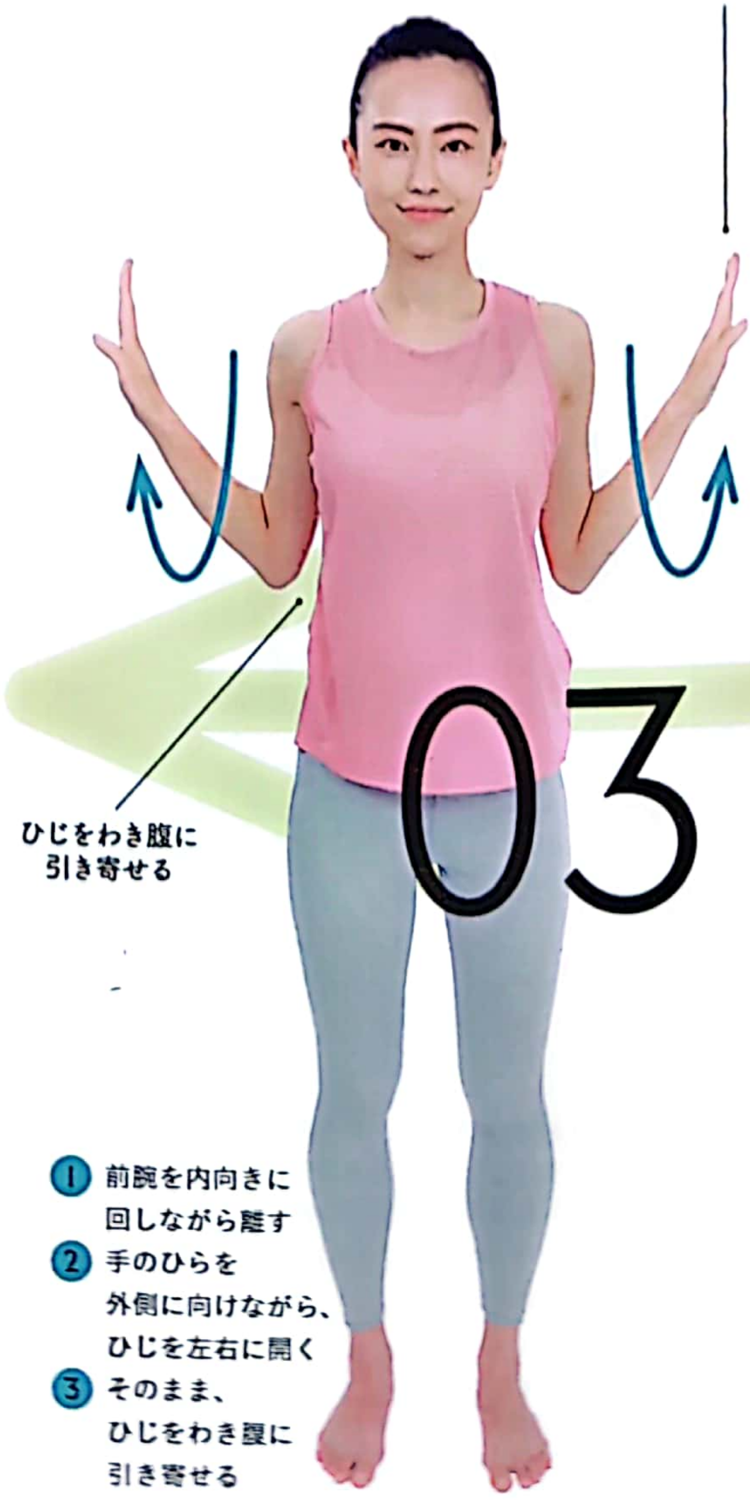
1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
2. 前腕の内側を胸の前でくっつけ、拳を軽く握る
3. 背すじを伸ばす

02 そのまま引き上げる

前腕の内側をくっつけたまま、上がるところまで、できるだけ高く引き上げる

CamScannerでスキャン

03 ▼ひじをわき腹に引き寄せる



1. 前腕を内向きに回しながら離す
2. 手のひらを外側に向けながら、ひじを左右に開く
3. そのまま、ひじをわき腹に引き寄せる

NG

前腕が離れてしまったら、効果が落ちます。くっつけたまま、上がるところまで上げます。

CamScannerでスキャン

STEP 5

肩関節を伸ばす

10×回

▼両手を後ろに伸ばす

01

1. 両足を腰幅に開いて まっすぐ立つ
2. 両手を後ろに伸ばし、ハートマークを作るように左右の親指と人差し指をくっつける
3. 背すじを伸ばす

CamScannerでスキャン

▼両手を後ろに引き上げる

1 両手でハートマークを
作ったまま、
後ろに引き上げる

CamScannerでスキャン

目次

はじめに…2

40

こんなに変わった！手を伸ばす体操体験談…12
フェンシング競技男子エペ日本代表・宇山賢さん、
ミスワールド2016日本代表・吉川プリアンカさん　ほか

早速実践！
手を回して伸ばしてみましょう…18

基本体操
7回ぐるぐる腕回し…20

応用体操1
7秒キープ前ならえ…24

応用体操2
もっと手を伸ばしたい人のための体操…28
STEP 1 肩甲骨を内側に寄せる…30
STEP 2 肩甲骨を上下させる…32
STEP 3 肩関節を回す…34
STEP 4 背中の筋肉を伸ばす…36
STEP 5 肩関節を伸ばす…38

Chapter 1

手を伸ばすだけで、なぜ肩こりや腰痛がラクになるのか…45

外からはアプローチできない筋肉を伸ばせる。だから手を伸ばすのです…46
手を回すと、縮こまったインナーマッスルにもアウターマッスルにもストレッチ効果を発揮する…48
手の筋肉は脚よりもひ弱。だから緊張して短くなりやすく、肩こり・腰痛につながる…50
手はもともと足だったから3つのバグがあり、短くなりやすいのです…52
世界でいちばん座っている時間が長い日本人は、世界一手が短くなりやすい？…54
IT業界では昔から注目される「ゴリラ腕」も手が短いのが原因です…55
アスリートたちとの出会いが私にヒントを与えてくれました…57

CamScannerでスキャン

Chapter

2

症状別に
手を伸ばす健康法を紹介します…59

腰痛

原因がはっきりしない腰痛も手を伸ばせば軽くなります…60
腰痛1　腰を後ろにそらしやすくする…62
腰痛2　腰を前に曲げやすくする…64
腰痛3　椅子に座ってお尻を伸ばす…66
腰痛4　椅子から立ち上がりながら腰と太ももの後ろ側を伸ばす…68

肩こり

座りっぱなしで短くなった手を伸ばします…70
肩こり1　壁に手をついて胸をほぐす…72
肩こり2　座って手を伸ばしながら首すじをストレッチ…74
肩こり3　座って手を伸ばしながら首の奥をストレッチ…76

ひざ痛

太ももを鍛えつつ、ひざを伸ばせるようにします…78
ひざ痛1　タオルをつぶしながら、太ももの内側を強くする…80
ひざ痛2　床で前屈しながら太ももの内側と後ろ側を伸ばす…82
ひざ痛3　床でお祈りをするように、お尻を伸ばす…84

疲れ

手を伸ばして呼吸と血液循環を活性化します…86
疲れ1　あごの筋肉を緩めて、緊張をオフにする…88

CamScannerでスキャン

疲れ2　タオルを使い、胸を開いて背中をストレッチ…90
疲れ3　腰をひねり疲れを取る…92

下腹ぽっこり

インナーマッスルの腹横筋に注目します…94
下腹ぽっこり1　下腹を凹ます力を高める…96
下腹ぽっこり2　手をクロスさせたまま下腹を凹ます力を高める…98
下腹ぽっこり3　ひもを使い、下腹を凹ます力を高める…100

不眠

睡眠不足という借金を溜めないように手を伸ばします…102
不眠1　ハミングでリラックスする…104
不眠2　背中の緊張をオフにする…106
不眠3　自律神経を整える…108

便秘

薬に頼る前に、手を伸ばして大腸を刺激しましょう…110
便秘1　腰をひねり、腸を刺激する…112
便秘2　腰に体をツイストさせて、腸を刺激する…114
便秘3　仰向けで、腸を刺激する…116

冷え性

筋肉量を増やさなくても、からだは温められます…118
冷え性1　言葉でからだの内側からポカポカさせる…120
冷え性2　ふるわせながら、からだの前側をストレッチ…122
冷え性3　ふるわせながら、からだの背面をストレッチ…124

眼精疲労

眼のまわりの筋肉にアプローチします…126
眼精疲労1　眼のまわりの筋肉を刺激する…128
眼精疲労2　眼のまわりをストレッチする…130
眼精疲労3　眼精疲労に効くツボを押す…132

手の腱鞘炎

互いにリンクする3大腱鞘炎をケアしましょう…134
手の腱鞘炎1　胸の筋肉を柔らかくほぐす…136
手の腱鞘炎2　中指の付け根をマッサージする…138
手の腱鞘炎3　五指をストレッチする…140

おわりに…142

装丁・デザイン　細山田デザイン事務所（細山田光宣、奥山志乃）
カバー・本文撮影　榊智朗
イラスト　山口正児
モデル　梅本美優（オスカープロモーション）
ヘアメイク　河辺桜（JEWIL SHIBUYA）
構成　井上健二
編集協力　落合恵

CamScannerでスキャン

Chapter 1

手を伸ばすだけで、なぜ肩こりや腰痛がラクになるのか

CamScannerでスキャン

外からはアプローチできない筋肉を伸ばせる。だから手を伸ばすのです

なぜ手を伸ばせば、肩こりや腰痛などの悩みがラクになるのでしょうか。

その理由をひと言でいうなら、**外からはアプローチできない筋肉を伸ばせるから**です。

慢性的な悩みの多くは、突き詰めると筋肉にあります。

骨は伸びたり縮んだりしませんが、筋肉は伸びたり縮んだりできます。筋肉が緊張して縮んだままになり、血行が悪くなるのが、多くの凝りや痛みの根本的な原因。

手を伸ばすと、緊張して縮んだままになっている筋肉が伸び、血行が良くなり、凝りや痛みが軽くなるのです。

ことに大事なのは、「はじめに」でも触れたように、からだの深いところで全身にネットワークを広げているインナーマッスル。日本語では「深層筋」と呼ばれます。

肩こりの人が凝っている筋肉に、僧帽筋（そうぼうきん）があります。この筋肉は、首すじから両肩、肩甲骨を菱形に覆っている筋肉。インナーマッスルより表層にあり、手で触れることができる筋肉です。こうした外側の筋肉をアウターマッスル、日本語では「表層筋」と呼びます。

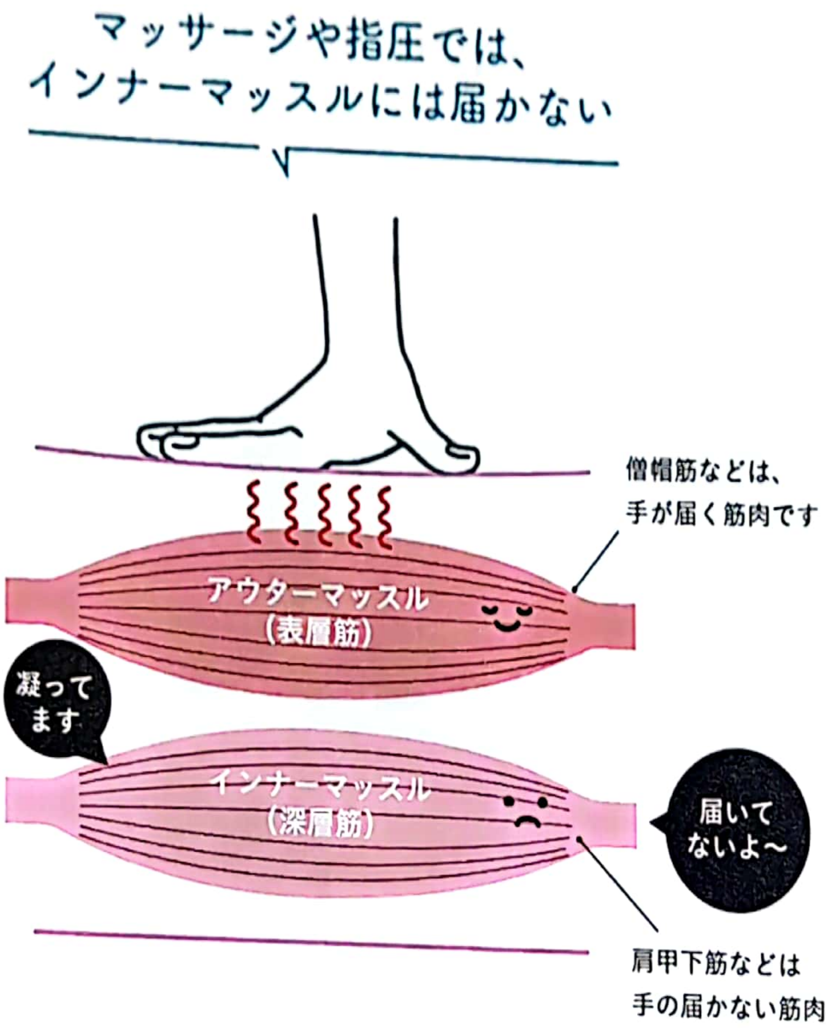
肩こりだと僧帽筋のマッサージや指圧を受けたりしますが、それだけでは肩こりは良くなりません。なぜなら僧帽筋の下にあるインナーマッスルの凝りが取れないからです。

インナーマッスルは、骨格に近い深部にあり、からだの表面からはアプローチができない筋肉。インナーマッスルには、マッサージも指圧も直接作用しません。

マッサージや指圧が届かないインナーマッスルにアプローチする貴重な方法が、手を伸ばすことなのです。手を伸ばすと、インナーマッスルが付

CamScannerでスキャン

いている骨が引っ張られるため、緊張していたインナーマッスルが伸びて緩み、凝りが取れるようになります。
　肩のインナーマッスルのわかりやすい例を挙げましょう。



　前述のように、僧帽筋は肩甲骨を覆っています。肩甲骨は逆三角形をした平らな骨で、肩の付け根である肩関節を作っている骨です。実はこの肩甲骨の内側にもインナーマッスルがあります。それは肩甲下筋という筋肉で、肩関節の動きに関わっています。
　肩こりがある人は肩甲下筋も凝っています。僧帽筋をいくら緩めても、その下にあるインナーマッスルの肩甲下筋が凝ったままでは、肩こりは良くなりません。
　どんなに**強くマッサージをしたり、強く指圧したりしても、肩甲骨の内側にある肩甲下筋などのインナーマッスルには届きません。**だから、手を伸ばしてインナーマッスルを緩めてあげるべきなのです。
　インナーマッスルが重要なのは、肩まわりだけではありません。
　腰まわりでも、外（背中側）からはマッサージ

手を回す（伸ばす）

▼

引っ張られて筋肉が伸びるストレッチ効果によって、押しても、もんでも届かない肩の後ろ側のインナーマッスルである肩甲下筋などが緩むことによって、コリがとれる

▼

さらに硬くなった筋肉が緩んだことによって、圧迫されていた血管が広くなり、血流が良くなり溜まっていた老廃物が流れやすくなる

▼

痛みが和らいだり、疲れを感じなくなったり、不調が出にくくなったりする

でも指圧でもアプローチできないインナーマッスルがあります。具体的には、腹横筋、腸腰筋といった筋肉です。

インナーマッスルは全身つながっていますから、手を伸ばすことで腰まわりのインナーマッスルもしっかり伸びてくるので、腰痛の軽減にも結びつくのです。

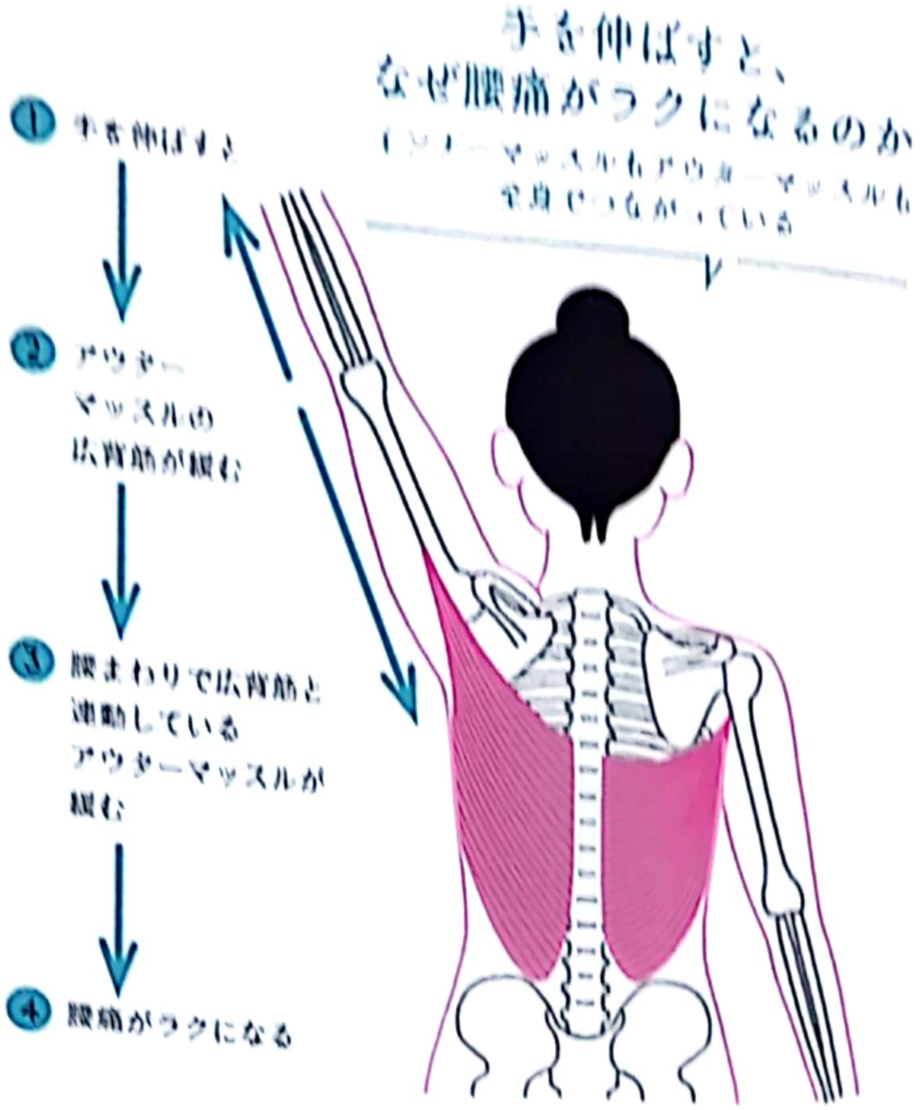
インナーマッスルだけではなく、からだの表層にあるアウターマッスルも、互いにつながっています。それもまた、手を回すと、肩のような上半身ばかりでなく、腰のような下半身の凝りや痛みが取れやすくなる理由です。

たとえば、からだの背面にある広背筋というアウターマッスルは、腰から腕に向かって延びています。手を伸ばし、緊張して固まっていた広背筋が緩むと、腰まわりで広背筋と連動しているアウターマッスルも緩みやすくなり、腰痛が楽になりやすいのです。

手を回すと、縮こまったインナーマッスルにもアウターマッスルにもストレッチ効果を発揮する

私が提案している手を伸ばすための「基本体

CamScannerでスキャン



実は、肩の前回し、後ろ回しをラッキーセブンで7秒で7回ずつ行うだけ。それで短くなっていた手が伸びてきます。

なぜ手を回すだけで、手が伸びるのでしょうか。

その秘密は関節と筋肉の作りと性質にあります。

関節とは、骨と骨が接するジョイント。運動は、筋肉が関節を動かすことで行われています。

関節内で、骨と骨は直接接しているわけではありません。骨はとても硬い組織なので、骨同士がじかに接すると衝撃が強いですし、関節がスムーズに動けないからです。

そこで骨の先端は、軟骨というクッション機能が付いた軟らかい組織で覆われています。さらに骨と骨の間には適度なスペースが設けられており、ダイレクトに触れ合わないような作りになっているのです。

手を使う機会が多くて緊張すると、肩の関節内で骨と骨が近づきやすくなります。その結果、手が短くなるのです。

手を回して緊張をほぐすと、肩の関節内で骨と骨の間に適正なスペースが生まれます。それが手が伸びる理由の一つです。

肩関節以外に、ひじや手首の関節でも、くっつきすぎた骨と骨の間が離れてくれるので、それだ

けずは伸びやすくなります。

手を伸ばして関節のコンディションが良くなると、動く範囲である可動域が広がって、筋肉は動きやすくなり、より緩みやすくなります。

手を回すと伸びる理由は、筋肉の性質にも関わります。

筋肉は縮むときに力を出し、その後は元の長さに戻ります。

ところが、使いすぎや強い緊張下では、筋肉は縮んだまま元に戻りにくくなり、短い状態で固定される性質があります。手を使いすぎたり、緊張したりしている状況では、手の筋肉は短くなっているのです。

手を回すと、縮こまったインナーマッスルにもアウターマッスルにもストレッチ効果を発揮しますから、短くなったまま元の長さに戻れなかった筋肉が緩み、本来の長さを取り戻します。それもまた手が軽くなる理由なのです。

手の筋肉は脚よりもひ弱。だから緊張して短くなりやすく、肩こり・腰痛につながる

手が短くなりやすい大きな理由は、手の筋肉はインナーマッスルもアウターマッスルも非力だからです。筋肉は力が弱いほど、緊張しやすく、短くなりやすいのです。

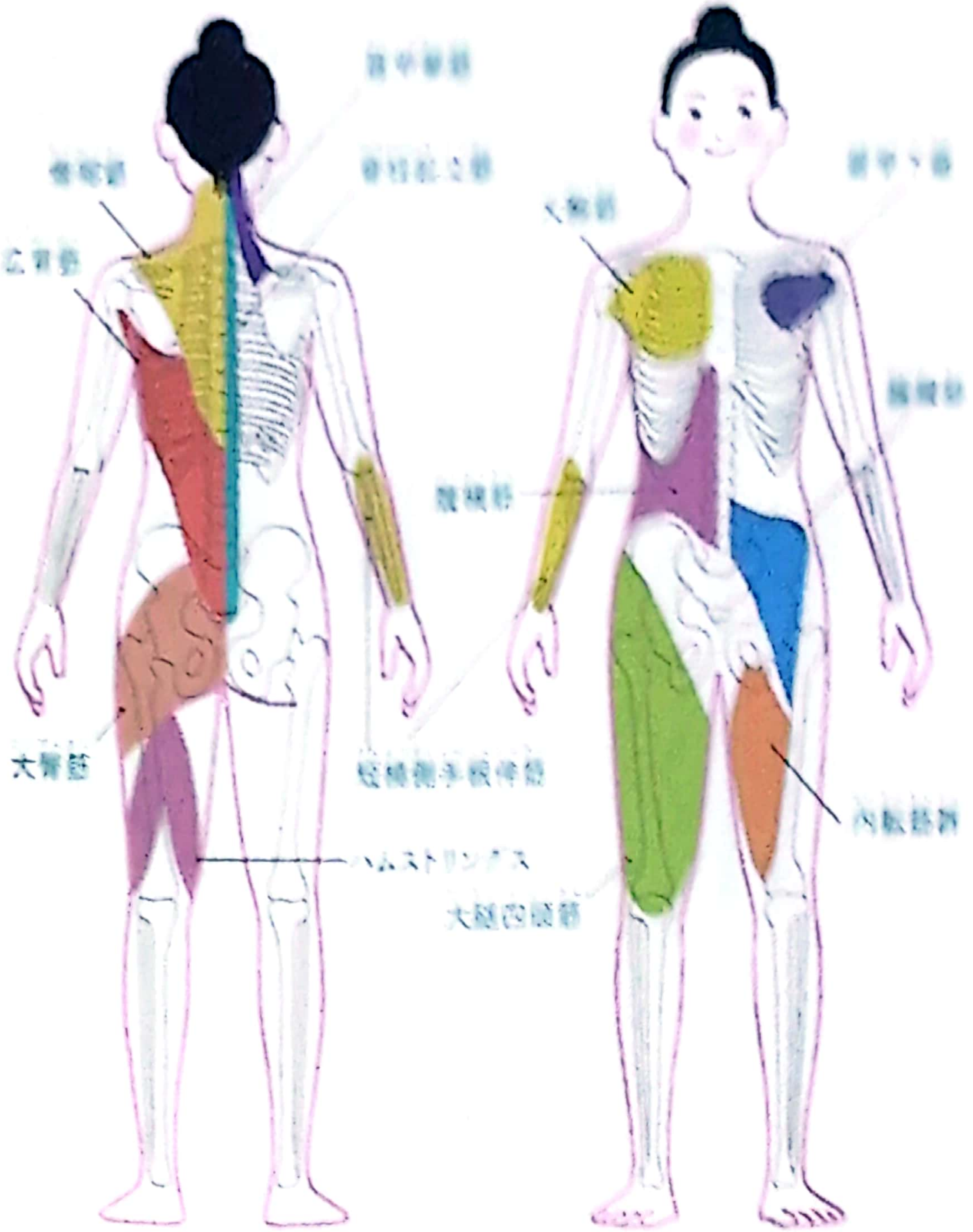
四本足の動物では、前足も後ろ足も同じくらいの筋力を持っているでしょう。そうでないと効率的に力が発揮できないからです。

ところが、直立二足歩行を行うヒトでは、下半身の方が強くて、それと比べると上半身の筋肉は総じて貧弱です。

事実、全身の筋肉のおよそ3分の2、約60%は下半身に集まっています。残りの約15%が体幹、約25%が上半身です。

上半身の筋肉のなかでも、体幹にある胸や背中といった筋肉は大きくて丈夫です。胸の大胸筋、

本書に出てくる筋肉はこの部位



CamScannerでスキャン

背中の僧帽筋や広背筋といったアウターマッスルです。上半身のなかでもとくに非力なのは、手の筋肉。

それをはっきりさせるために、手と脚のサイズを比べてみましょう。二の腕（上腕）の周囲径は、平均的な体格の男性で28cm、女性で25cmほどです。

それに対して太ももの周囲径は男性で54cm、女性で52cmくらい。男女ともに、二の腕は太ももの2分の1ほどの太さしかありません。

筋肉が発揮するパワーである筋力は、断面積に比例します。つまり太いほど筋力が強く、細いほど筋力は弱くなるのです。

手足の断面の多くは筋肉が占めますから、太ももの2分の1しか太さがない二の腕は、半分のパワーしか発揮できない可能性があるのです。

上半身のなかでもとくに非力な手を、デスクワークなどで日々酷使しているため、筋肉が緊張して短くなり、肩こりや腰痛といった慢性的な悩みにつながっているのです。

手はもともと足だったから3つのバグがあり、短くなりやすいのです

直立二足歩行をするのは、ヒトだけ。二足歩行をする前のヒトのご先祖様は、他の動物のように四本足で歩いたり、走ったりしていました。

ヒト以外でも、直立二足歩行をする動物もいます。それは鳥類です。鳥類では前足は翼に進化しています。ヒトの場合は、前足が手になりました。

ヒトの手はもともと足だったので、大きく3つのバグ（プログラム上の不具合）があります。それも手を緊張させて短くする一因です。

1つ目のバグは、肩が内側に入ると回らないし、上がらなくなること。首が伸び、肩を後ろに引いた状態で、肩関節が「ニュートラルポジション」という位置にないと手は自由に動けない作りになっているのです。

高校野球の強豪校の監督たちは、チームの敗色

CamScannerでスキャン

が濃くなってくると、「お前たち、下を向くな！」「胸を張って堂々としろ！」と声をかけます。

事情がわからないと、単なる根性論に聞こえますが、それにはちゃんと理由があります。下を向いて背中が丸まると、肩が内側に入って手の動きが悪くなります。だから「下を向くな！」「胸を張れ！」と声をかけているのです。

顔を上げて胸を張ると、首がすっと伸び、肩が後ろに引けるようになり、手が自由に動くようになります。それによってスローイングやバッティングが良くなると、攻守が噛み合って逆転する可能性だって出てきます。

ピッチャーの調子が落ちてくると、伝令を出して「お前のファンの女性がスタンドに来ているぞ」と声をかける監督もいます。その言葉を真に受けたピッチャーが「えっ」とスタンドを振り返ると、首が伸びて肩が後ろに引けるようになり、直球も変化球も切れ味が戻ってくることもあるのです。

デスクワークなどで背中が丸まって猫背がクセになると、肩が内側に入ります。すると手が短くなってしまうのです。

2つ目のバグは、特定の組み方をすると、薬指の動きが悪くなること。足だったので、指を細かく動かすのが苦手なのです。

両手の指と手のひらを合わせて、中指だけ第2関節同士を合わせてみてください。

その状態で親指を離してみてください。離れますよね？

次に人差し指を離してみてください。離れますよね？

さらに小指を離してみてください。離れますよね？

では最後に、薬指を離してみてください。どうでしょうか。大きく離れませんよね？

薬指は5指のなかでもっとも動かしにくい指。薬指の腱が、両隣の指の腱とつながっているからです。婚約指輪や結婚指輪を薬指にはめるのは、

CamScannerでスキャン

薬指が動きにくく、それだけ指輪が取れにくいからだという説もあります。手の指を動かしている筋肉には、前腕から伸びているものが少なくありません。指の動きが悪くなるとこれらの筋肉が緊張するため、手は短くなりやすいのです。

3つ目のバグは、手には腱鞘炎が起こりやすいこと。手や足を動かす筋肉についている細長い腱は、腱鞘という「鞘（さや）」のようなものを通っています。手を使いすぎると腱と腱鞘の間で摩擦が起こり、腫れて痛みが生じます。これが手の腱鞘炎です。足にも腱鞘はありますが、足の腱鞘炎は、手の腱鞘炎ほど多くはありません。

足よりも手に腱鞘炎が起こりやすいのは、現代人にはキーボード操作のように手首を反らす動きが多いため。

手はモノをつかむときのように手首を曲げる動きは得意なのですが、反らす動きは苦手。だから手には腱鞘炎が起こりやすいのです。この手の特徴も、足が地面をつかむような動きばかりしていることに由来していると私は思います。

ピアニストはピアノを弾くときに手首を反らすので、昔から腱鞘炎が多いことが知られていました。ピアノの鍵盤のように、キーボードを叩く機会が増えた現代人は手首の腱鞘炎に悩まされるようになったのです。

腱鞘炎が起こると痛くて手首を動かしにくくなります。それも手全体の緊張を引き起こしますから、手が短くなる一因となります。

世界でいちばん座っている時間が長い日本人は、世界一手が短くなりやすい？

医学会では、「座りっ放しは、喫煙よりもカラダに悪い」といわれています。

なぜなら座りっ放しでからだの動きが少なくなると、血流も代謝も悪くなり、病気のリスクが高まるからです。

CamScannerでスキャン

ある研究によると、1日に座っている時間が4時間未満の人と比べると、11時間以上座っている人よりも死亡リスクが4割も高くなるそうです。ところが困ったことに、日本人は世界でもいちばん座っている時間が長いといわれています。ご存じでしたか？

世界の主要20か国を調べたオーストラリアの研究によると、日本人が座っている時間は1日7時間で20か国中トップ。20か国でいちばん座っている時間が短いポルトガルの2倍以上も座っているのです。

座りっ放しの害を避けるために、定期的に立ち上がってブレイクを入れたり、オフィス内ではメールや内線を使わずに歩いて用を足したり、立ったままで会議やミーティングをすることがススメられています。

でも、私はそれだけでは不十分だと思います。

座りっ放しから立ち上がったら、手を伸ばすべきなのです。

座っている間、あなたは何をしていますか？

パソコンやタブレットでデスクワークをしたり、スマホで動画を見たりゲームをしたりして、ずっと手を使っていないでしょうか。

毎日ずっと手を使い続けていると、手の筋肉に疲れが溜まります。疲れが溜まると手が縮こまって短くなります。

単に立ち上がるだけではなく、そのタイミングで手を伸ばしましょう。手を伸ばす「基本体操」を、思い立ったときにやってみてください。座りっ放しを避ける生活習慣も大切ですが、それによって短くなった手を伸ばす習慣をつけることも同じくらい大事、私はそう考えています。

IT業界で昔から注目される「ゴリラ腕」も手が短いのが原因です

皆さんは「ゴリラ腕」という言葉を知っていますか？

CamScannerでスキャン

私が「ゴリラ腕」を知ったのは、単なる偶然。それは私の治療院の名前が「アスリートゴリラ鍼灸接骨院」だからです。私がアスリートゴリラ鍼灸接骨院という名前を付けたのは、地上でもっとも力持ちの動物であるゴリラにあやかってです。

そういう経緯があり、インターネットで「ゴリラ」を検索していたら、偶然に「ゴリラ腕」に触れている記事を見つけたのです。

見つけたその記事によると、「ゴリラ腕」とは、1980年代からIT業界のエンジニアたちの間では広く知られていた現象だとか。英語では、「Gorilla Arm Syndrome」と呼ばれています。

「ゴリラ腕」とは、垂直に立てられた画面に触れて操作するタッチスクリーンを長時間使っているうちに、腕の重さに耐えられなくなり、肩まわりに疲労が生じること。その名前の由来には、ゴリラをはじめとする霊長類がタッチスクリーンを触れる姿勢に似ているからという説と、腕が疲れすぎてゴリラのように背中が丸まり、肩がいかつい た姿勢になるからという説があります。

いずれにしても「ゴリラ腕」が起こるのは、空中で腕の重みを支えながら、タッチスクリーン操作のような小さな動きをするように人間のからだが設計されていないのが原因。これは手の第4のバグと呼べるかもしれません。

スマホなら、タッチスクリーン操作は手指と手首で済みます（それでも長時間続けると、手が短くなる原因になります）。

ところが、パソコンやタブレットのような大きなタッチスクリーンを長時間操作するプロセスでは、手指や手首だけではなく、肩まで駆使する必要があります。

体格による個人差はもちろんありますが、手の重みは片腕で3～4㎏もあります。それをからだの前で持ち上げていたら、肩が疲れて自然に前

屈みになります。

アップル社の創業者スティーブ・ジョブズは生前、同社のノートパソコンでタッチスクリーンを採用していない理由を、「垂直のタッチスクリーン操作を長時間続けると、腕が疲れて落ちやすくなるからだ」と語っています。

あの天才ジョブズも「ゴリラ腕」問題を気にかけていたのです。「ゴリラ腕」では、腕が疲れて手が短くなっています。それがIT業界のエンジニアたちを悩ます肩こりや腰痛の原因。タッチスクリーン操作をいつもしている人は、「基本体操」で手を伸ばすことを忘れないようにしてください。

アスリートたちとの出会いが私にヒントを与えてくれました

手を伸ばす健康法のヒントになったのは、私の治療院に通ってくれていたあるテニス選手の何気ない言葉でした。

「長年テニスをやっているから、利き腕の方が長いんだよね」

その言葉を聞いて、改めて私は考えました。「利き腕のように、よく使って回す腕が長くなるのだとしたら、逆に回さずに使わない手はどんどん短くなり、それが何かのトラブルを招く恐れがあるのではないか？」

そう気づいて、改めて患者さんの手の長さに注目してみると、肩こりや腰痛を抱えている方の大半は手が縮こまって短くなっており、手を回してもらうと長くなるタイプばかりでした。

そして手が伸びるにつれて、患者さんの肩こりや腰痛も軽くなってきました。この発見が、すべての出発点です。

私の治療院には、中学生、高校生のバレーボール選手も多くやってきます。バレー選手には小さな怪我が付き物だからです。

そのうち「明日、決勝なんですけど、何をした

らいいですか?」と相談を受けるようになりました。そこで私がしたアドバイスは、「手を回して、手を伸ばしてみたらどう?」というものでした。バレーで思いっきり手を使う選手たちは、手が短くなっているタイプが大半だったからです。

バレーボールのネットの高さは年代・性別ごとに決められており、中学生男子では2m30cm、中学生女子では2m15cm、高校生男子では2m40cm、高校生女子では2m20cmとなっています（いずれも6人制の場合）。

そのうち高校生では、ブロック大会や全国大会となると男子2m43cm、女子2m24cmと一般と同じ高さになり、3～4cm高くなります。

たかが3～4cmと思われるかもしれませんが、されど3cm。スパイクもブロックもネットからどれくらいの高さが保てるかが肝ですから、3～4cmの違いは大きいのです。

トーナメントを勝ち抜き、いよいよ決勝まで辿り着いた選手たちは、次の試合でネットが高くなることが俄然気になり始めます。

そこで私は「いまさら背を伸ばすことはできないけれど、手を伸ばすことはできるよ。そうしたら、きっと有利だよね」とアドバイスしました。そしてアドバイス通りに手を回して伸ばした選手たちは、決勝戦でも全力でプレーできました。見事優勝を勝ち取り、感謝されたこともたびたびあります。

バレーボールだけではありません。水泳だってトップスイマーは100分の1秒を争い、タッチの差で勝負が決まります。

タッチの差で有利に立つなら、手は短いよりも長い方がアドバンテージになります。水泳の推進力の7割ほどは手によるストロークですから、手が伸びるとストロークも力強くなり、さらにタッチの差で負ける恐れも低くなります。

腰痛や肩こりに悩む人たちはもちろん、アスリートたちにも手を伸ばす健康法を試してほしいと思います。

CamScannerでスキャン

Chapter 2

症状別に手を伸ばす健康法を紹介します

腰痛

原因がはっきりしない腰痛も
手を伸ばせば軽くなります

怪我や病気などの自覚症状がある人の割合（有訴率）では、腰痛は男性の1位、女性の2位を占めています。

そして**腰痛の85％は、検査をしても原因がはっきりとわからない「非特異的腰痛」とされています。**原因が特定できる残りの15％には、腰部椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。

手を回して伸ばすと、この「非特異的腰痛」の改善に役立ちます。はっきりしない原因の一つにはおそらく手が短くなり、腰まわりの腹横筋や腸腰筋といったインナーマッスルが硬く、緊張していることにあるからです。

腰痛には、腰を後ろにそらしにくいタイプと、腰を前に曲げて前屈しにくいタイプがあります。はじめにそこを見極めてから、手を伸ばす体操を行います。

さらに腰痛では、からだの背面の筋肉が硬くなり、痛みの発信源となっています。お尻の大臀筋、背中の脊柱起立筋といった筋肉をストレッチで緩めてやることもお忘れなく。

腰痛 1 腰を後ろにそらしやすくする

腰を後ろにそらしにくい人は、この体操でラクにそらせるようになり、腰痛が少しずつ軽くなってきます。

CHECK BEFORE

※後ろにそらすと、痛みがある場合、体操を控えること

両足を肩幅に開いて立ちます。両手を腰に添えます。天井を見るように、腰を少しずつ後ろにそらします。そらしにくい人は、この体操を試してみましょう。

01 親指を腰に当てて押す

片手の親指を、ろっ骨と骨盤の間に当てて、軽く押し込む

1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
2. 片手の親指を、ろっ骨と骨盤の間に当てて、軽く押し込む

親指を押している手と反対の手を勢いよく回す

（左右各前回し7回+後ろ回し7回）

▼親指で腰を押しながら手を回して伸ばす

02

1. 親指で腰を押しながら、反対の手を勢いよく回す
2. 手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす
3. 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CHECK AFTER

体操前と同じように、腰を少しずつ後ろにそらします。手を回して腰の深いところにある筋肉（腹横筋）が緩み、腰が後ろにそらしやすくなっているはずです。

CamScannerでスキャン

腰痛 2
腰を前に曲げやすくする

前屈がしにくい人は、この体操でラクに前屈できるようになり、腰痛が少しずつ軽くなってきます。

※前屈すると、痛みがある場合、体操を控えること

両足を肩幅に開いて立ちます。両手をからだの前で伸ばします。床に指先をつけるように腰を少しずつ前に曲げて前屈します。曲げにくい人は、この体操を試してみましょう。

▼親指を鼠径部(そけいぶ)に当てて押す

1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
2. 片手の親指を、鼠径部(下着のラインの真ん中)に当てて、軽く押し込む

CamScannerでスキャン

鼠径部を押している手と反対の手を勢いよく回す

（左右各前回し7回+後ろ回し7回）

体操前と同じように、前屈して腰を少しずつ前に曲げます。手を伸ばして股関節の深いところにある筋肉（腸腰筋）が緩み、前屈しやすくなっているはずです。

1. 親指で鼠径部を押しながら、反対の手を勢いよく回す
2. 手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす
3. 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

腰痛 ③

椅子に座ってお尻を伸ばす

お尻の筋肉を緩めてやると、骨盤の動きが良くなります。痛みを招く腰のストレスが減らせます。

▼椅子に浅く座り、片足を反対のひざに乗せる

▼両手を後ろで組み、前屈みになる

01

① 背もたれのない椅子に浅く座る
② 片足の足首を、直角に曲げた反対側のひざに乗せる
③ 手はラクな位置に置く

※背もたれがある椅子の場合、手が背もたれに当たらないように横向きに座る

02

① 両手を後ろに伸ばし、組む
② 背すじを伸ばして胸を張り、胸をひざに近づけるように、軽く前屈する
③ 足首を乗せている側の、お尻の筋肉（大臀筋）が心地良く伸びていることを感じる

CamScannerでスキャン

手と床を
平行にグーッと伸ばす

(10秒(10カウント)キープ×1回)

(余裕がある人は2～3回)

▼ひじを後ろに引いて肩甲骨を寄せる

1. さらに深く前屈して
お尻の筋肉を伸ばす
2. 両手を床と平行に
なるくらいまで高く上げる
3. 呼吸をしながら
10秒(10カウント)キープしたら、
反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

腰痛 4

椅子から立ち上がりながら背中と太ももの後ろ側を伸ばす

腰痛持ちの多くは
腰がガチガチに
凝り固まっています。
腰と背中と
太ももの後ろ側を緩めて
やりましょう。

01

▼椅子に浅く座り、両手を太ももに置く

1. 椅子に浅く座る
2. 両脚のひざを直角に曲げ、両手を太ももに置く

02

▼前屈して胸を太ももにつけ、両手でロックする

1. 前屈して胸を太ももにつける
2. 両手を太ももに回してギュッと抱きしめるようにクロスさせる
3. 胸と太ももが離れないようにしっかりロックする

CamScannerでスキャン

立ち上がって背中と太ももの後ろ側を伸ばす

（10秒（10カウント）キープ×1回）

（余裕がある人は2～3回）

▼立ち上がり、背中と太ももの後ろ側を伸ばす

1. 両手で胸と太ももが
離れないようにロックしたまま、
椅子から立ち上がる
2. 背中の筋肉（脊柱起立筋）と
ハムストリングス（太ももの後ろ側の筋肉）を
気持ちよく伸ばす
3. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする

CamScannerでスキャン

肩こり

座りっぱなしで
短くなった手を伸ばします

CamScannerでスキャン

肩こりは、怪我や病気などの自覚症状がある人の割合では、男性で2位、女性では1位を占めています。そして**腰痛と同じように、肩こりの多くは、検査をしても原因がはっきりとわからない慢性的なものです。**

日本人は世界一座っている時間が長く、手が短くなりやすいという弱点があります。それが、原因のわからない肩こりを起こすのです。テレワーク中でも定期的に立ち上がり、手を回して伸ばしましょう。

肩こりには、大きくわけると、背中が凝っているタイプ、首すじの表面が凝っているタイプ、首すじの奥が凝っているタイプの3つがあります。

背中が凝りやすいタイプの多くは、両肩が前に出て猫背になっています。胸の大胸筋という筋肉が硬くなっているので、手始めにここを緩めてください。

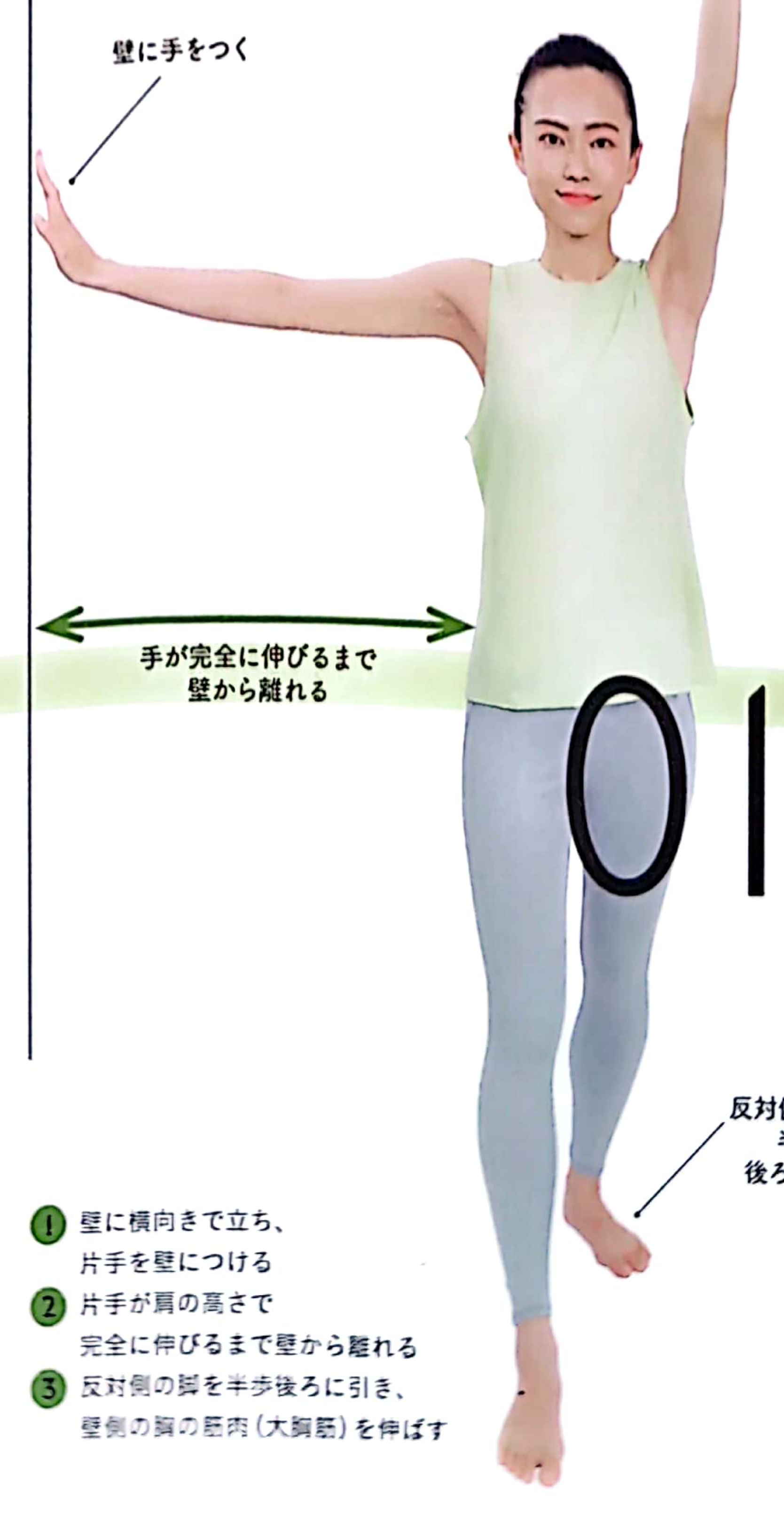
首すじの表面が凝る人は僧帽筋（そうぼうきん）、その奥が凝る人はインナーマッスルの肩甲挙筋（けんこうきょきん）という筋肉をストレッチしましょう。

肩こり 1

壁に手をついて胸をほぐす

猫背で背中が凝りやすい人は、胸が硬く肩が前に出ています。胸をストレッチしましょう。

▼壁にまっすぐ手をつき、反対側の脚を後ろに引く



1. 壁に横向きで立ち、片手を壁につける
2. 片手が肩の高さで完全に伸びるまで壁から離れる
3. 反対側の脚を半歩後ろに引き、壁側の胸の筋肉（大胸筋）を伸ばす

CamScannerでスキャン

胸を伸ばしながら、勢いよく回す

（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

1. 自由になっている片手の手を勢いよく回す
2. 手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす
3. 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

肩こり ②

座って手を伸ばしながら首すじをストレッチ

首すじの表面が痛いタイプは、このストレッチをすると、凝りや痛みがラクになります。

手のひらで、かかとを持つ。こうすると力が入りやすく、手が伸びやすい。

01 ▼床に座り、片手でかかとを持つ

02 ▼脚を斜め上に伸ばし、手を伸ばす

01
① 床にあぐらをかいて座り、片手で同じ側のかかとを内側から握る
② 背すじを伸ばし、背中が丸まらないようする

02
① かかとを持ったまま、片脚を前方斜め上に伸ばし、ひざと手を伸ばす

CamScannerでスキャン

首すじを伸ばす

（左右各10秒（10カウント）キープ ×1回）

（余裕がある人は2～3回）

▼頭を横に倒し、首すじを伸ばす

03

1. 反対の手を、伸ばしている脚側の側頭部に当て、頭を横に倒して首すじの筋肉（僧帽筋）を伸ばす
2. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープ
3. 反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

肩こり ③

座って手を伸ばしながら首の奥をストレッチ

首すじの奥が痛む人は、このストレッチで、凝りや痛みがラクになります。

▼床に座り、片手でかかとを持つ

1. 床にあぐらをかいて座り、片手で同じ側のかかとを内側から握る
2. 背すじを伸ばし、背中が丸まらないようする

▼脚を斜め上に伸ばし、手を伸ばす

1. かかとを持ったまま、片脚を前方斜め上に伸ばし、ひざと手を伸ばす

首すじを伸ばす

（左右各10秒（10カウント）キープ ×1回）

（余裕がある人は2～3回）

呼吸しながら
10秒
（10カウント）
キープ

▼頭を斜め前に倒し、首すじを伸ばす

03

1. 反対の手を、伸ばしている脚側の後頭部に当て、頭を斜め前に倒して首すじの筋肉（肩甲挙筋）を伸ばす
2. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープ
3. 反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

ひざ痛

太ももを鍛えつつ、
ひざを伸ばせるようにします

CamScannerでスキャン

腰痛と肩こりという2トップに続いて、日本人のお悩みで男性の5位、女性の3位を占めているのが、「手足の関節が痛む」。多くは、ひざ痛です。

ひざ痛は、加齢などで関節にある軟骨がすり減っておこる「変形性膝関節症」の前触れである恐れもあります。軽いうちに、手を伸ばして対処しましょう。

ひざ痛では、ひざの負担を減らすことが何よりも大切。運動不足の人は、太ももの筋肉を鍛えましょう。太ももの内側の筋肉（内転筋群、大腿四頭筋）なら、バスタオルを使って手軽に鍛えられます。

ひざ痛になると、ひざをピンと伸ばさずに、軽く曲げたままにするのがクセになります。その姿勢の方がラクだからです。これを「疼痛緩和肢位」と呼びます。すると、太ももの筋肉が衰えやすくなり、ひざへのダメージとなります。

太ももの後ろ側のハムストリングス、お尻の大臀筋といった筋肉が硬くなると、ひざが伸ばしにくくなりますから、丁寧にストレッチをしてください。

CamScannerでスキャン

ひざ痛 1

タオルをつぶしながら太ももの内側を強くする

太ももの衰えはひざ痛に直結します。O脚でひざ痛が出ている人には、とくにこの体操がよく効きます。

01

▼椅子に座り、ひざに挟んだタオルをつぶす

1. 椅子に浅く座り、両ひざの間に筒状に丸めたバスタオルを挟む
2. 太ももの内側の筋肉（内転筋群、大腿四頭筋）に力を入れてタオルをつぶす
3. 両腕はからだ側でまっすぐ下げる

02

▼片手を上げて、反対の手でわきの下を押さえる

1. 片手を床と垂直にまっすぐ上げる
2. 手のひらを内側に向け、指先まで伸ばす
3. 反対の手でわきの下を押さえる

CamScannerでスキャン

ひざでタオルをつぶしながら、勢いよく回す

（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

03

1. 上げた手を勢いよく回す
2. 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

ひざ痛 2

床で前屈しながら太ももの内側と後ろ側を伸ばす

太ももの内側と後ろ側を伸ばすと、ひざがちゃんと伸ばせるようになり、ひざへのストレスが減らせます。

▼床に座り、片脚をまっすぐ伸ばす

01

1. 床に座り、片脚をまっすぐ伸ばす
2. 反対のひざを曲げ、足の裏を伸ばした脚のひざ裏あたりにくっつける
3. 手はそれぞれのひざあたりに添え、背すじを伸ばす

太ももの内側と後ろ側を伸ばす

（左右各10秒（10カウント）キープ ×1回）

（余裕がある人は2～3回）

呼吸しながら
10秒
（10カウント）
キープ

02

▼前屈して手を伸ばしながら、ひざを押し下げる

1. 前屈し、伸ばした脚の爪先を同じ側の手で持って引き寄せる
2. 手を伸ばしながら、太ももの後ろ側の筋肉（ハムストリングス）を伸ばす
3. 同時に曲げたひざを手で上から床に押し下げて、太ももの内側の筋肉（内転筋群）を伸ばす
4. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする
5. 反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

ひざ痛 3

床でお祈りをするように、お尻を伸ばす

お尻の筋肉が硬くなっているのも、ひざが伸ばせない原因の一つです。お尻を丁寧にストレッチしてください。

▼床に座り、両足の裏を合わせる

01

1. 床に座り、両足の裏を合わせる
2. 足首を両手で持つ
3. 背すじを伸ばす

▼片ひざを後ろに回す

02

1. 片ひざを後ろに回す
2. 両手を前の床について、からだを支える

CamScannerでスキャン

03

▼後ろに回した脚を伸ばし、前屈する

1. 後ろに回した脚をまっすぐ伸ばす
2. 両手を伸ばし、前屈する

04

▼両手を重ね、おでこをつける

1. 両手を曲げ、手のひらを重ねる
2. 手を重ね、おでこを乗せる

05

▼両手を伸ばす

1. お祈りをするように両手を肩幅で床に伸ばし、おでこを床につける
2. 曲げたままの脚のお尻の筋肉（大臀筋）を気持ちよく伸ばす
3. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープ
4. 反対側も同じように行う
5. 伸ばした側の股関節の筋肉（腸腰筋）もストレッチ

（左右各10秒（10カウント）キープ×1回）
（余裕がある人は2～3回）

CamScannerでスキャン

疲れ

手を伸ばして
呼吸と血液循環を活性化します

疲れの原因はさまざまですが、**ぐっすり寝ても取れない疲れは、手を伸ばすことで軽くできる可能性があります。**

疲労から回復するには、呼吸で新鮮な酸素を取り込み、それを血液でからだの隅々まで送り届けることが求められます。血液循環が良くなると、疲労物質を運び去り、疲れを取ってくれる働きも高まります。

手が短い人はインナーマッスルが硬く弱く、その影響で姿勢が悪くなっています。姿勢が悪くなると、呼吸が不十分になり、血液の循環が悪くなりがち。それでは、疲れが取れにくくなるのは当たり前です。

手を回して伸ばさず、単に寝ているだけでは、手は短くなったまま。血流も呼吸も良くならないので、疲れが取れないのです。

また、ストレスで緊張が続くと、無意識に歯を食いしばるため、あごの筋肉が凝って疲れを増幅させます。あごの筋肉も緩めてやりましょう。

疲れ 1 あごの筋肉を緩めて、緊張をオフにする

緊張すると無意識に歯を食いしばり、あごの筋肉がカチコチになっています。あごの筋肉を緩めると緊張も緩み、疲れが取れます。

01 ▼椅子に浅く座り、片手をあごに押し当てる

1. 椅子に浅く座る
2. 片手の人差し指と中指をあご（口を大きく開いたときに、動いて膨らむ部分）に押し当てる

02 ▼指であごをマッサージする

1. 押し当てた手をグルグルと回しながら、あごを10〜30秒（10カウント）ほど心地良くマッサージする

CamScannerでスキャン

あごをマッサージしながら手を回して伸ばす

10〜30秒（10〜30カウント）
マッサージ
+左右各前回し7回
+後ろ回し7回

1. マッサージしながら、反対側の手を勢いよく回す
2. 手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす
3. 前回し7回、後ろ回し7回をし、反対側も同じように行う

手を回すときに床にぶつからないなら、床にあぐらをかいて行ってもOK

疲れ ② タオルを使い、胸を開いて背中をストレッチ

疲れは背中にたまりやすいもの。胸を開くと呼吸がラクになり、背中も緩んで疲れが減らせます。

01 ▼タオルを筒状に丸める

① バスタオルを筒状に丸める

02 ▼タオルの上に仰向けに寝る

① 肩甲骨の間で背骨に沿ってタオルをあてがい、床で仰向けになる
② 両手を頭の後ろで重ね、両ひざを揃えて立てる
③ タオルで胸が気持ちよく開く

CamScannerでスキャン

手足を長く伸ばす

（10秒（10カウント）キープ ×1回）

（余裕がある人は2〜3回）

▼手足を長く伸ばす

03

1. 組んだ手と脚を長く伸ばし、背中をストレッチする
2. 脚は爪先まで伸ばす
3. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする

CamScannerでスキャン

疲れ ③ 腰をひねり疲れを取る

下半身の疲れをいやすために、腰を大きくひねります。血流を良くして疲れをオフに。

▼仰向けで片ひざを立てる

01

1. 床で仰向けになり、片ひざを立てる
2. 反対の脚は爪先まで伸ばす
3. 両手は肩のラインで真横に伸ばし、手のひらを床に向ける

▼片ひざを倒す

02

1. 立てたひざの外側を、反対側の手で押さえる
2. ひざを床に向かって倒し、腰をひねる
3. 立てたひざの側へ顔を向けると、腰まわりがより伸びる

腰をひねりながら
手を長く伸ばす
（左右各10秒キープ ×1回）
（余裕がある人は2～3回）

▼手を長く伸ばす

03

1. 立てたひざと同じ側の腕を まっすぐ頭の先に伸ばす
2. 手のひらを天井へ向ける
3. 呼吸をしながら 10秒（10カウント）キープする
4. 反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

下腹ぽっこり

インナーマッスルの
腹横筋に注目します

太っている人だけではなく、ダイエットをしたのに、下腹だけがぽっこり出ている人もいます。そういうタイプは、お腹のインナーマッスルである腹横筋が衰えています。

腹横筋は、お腹全体をまるでコルセットのように覆っています。お腹を凹まそうとダイエットに励んでカロリーを制限しすぎると、筋肉も分解されやすいため、腹横筋も衰えて下腹が出やすくなるのです。

腹横筋から力が抜けると、お腹を中心とする体幹のコアと呼ばれる部分がつぶれてしまうため、余計に下腹が出やすくなります。

腹横筋は、上体を起こすいわゆる腹筋運動では鍛えにくいもの。腹横筋を強化して下腹ぽっこりを押さえるために大切にしたいのは、深い呼吸です。**腹横筋の大きな役割は、深い呼吸を助けること。普段から深い呼吸を心掛けていると、腹横筋が働くようになり、コルセットを締めるように下腹が凹んできます。**

腹横筋を鍛えるときには、横隔膜（おうかくまく）を下げて肺を広げる腹式呼吸ではなく、ろっ骨などからなる胸郭を広げて肺を広げる胸式呼吸を心掛けましょう。

CamScannerでスキャン

下腹ぽっこり ❶ 下腹を凹ます力を高める

下腹を凹ませてくれるインナーマッスルを強化していきましょう。

▼お腹に手を当てて凹ます

❶ 両足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、背すじを伸ばす
❷ 片手をおへその下に当て、鼻から胸に息を吸い込み、お腹を凹ませる
❸ 腹筋のいちばん深いところにあるインナーマッスル（腹横筋）を刺激
❹ 反対の手をまっすぐ上げ、手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす

POINT

胸式呼吸でお腹を凹ませる

お腹に空気を入れるつもりで行う腹式呼吸では、息を吸うとお腹が膨らむが、胸に息を入れるつもりで行う胸式呼吸では、息を吸うとお腹は凹む。息を吸って、手でお腹が凹むのを確かめよう。

お腹を凹ませながら、手を勢いよく回す（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

▼手を回して伸ばす

02

1. お腹を凹ませたまま、
上げた手を勢いよく回す
2. 前回し7回、
後ろ回し7回を終えたら、
反対側も同じように行う

下腹ぽっこり ②

手をクロスさせたまま下腹を凹ます

力を高める

上下から押しつぶされた体幹を長くスッキリ伸ばします。下腹が凹みやすくなります。

1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、背すじを伸ばす
2. からだの正面で両手を伸ばしてクロスさせる
3. 「下腹ぽっこり1」と同じように、鼻から胸に息を吸い込み、お腹を凹ませる

CamScannerでスキャン

両手を上げて伸ばす
（左右各10秒（10カウント）キープ×１回）
（余裕がある人は2～3回）

▼両手を上げて伸ばす

02

1. お腹を凹ませたまま、両手を頭上に上げて伸ばす
2. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする
3. クロスする手を替えて同じように行う

CamScannerでスキャン

下腹ぽっこり

③ ひもを使い、下腹を凹ます力を高める

産後のママさんなどでお腹が凹まない人は、ひもを使う方法がオススメです。ひものサポートで下腹を鍛えましょう。

▼ひもをお腹に巻き付ける

1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、背すじを伸ばす
2. ひも（洗濯ひもや縄跳びなどを利用する）をおへその高さで背中に回し、1周させて正面でクロスさせる
3. 端を両手に持ち、わきを締め、ひじをからだに近づける

CamScannerでスキャン

ひもを絞り、下腹を凹ます

(10秒(10カウント)キープ ×1回)

(余裕がある人は2〜3回)

▼ひもを絞りつつ、下腹を凹ます

1. ひじを支点に前腕を左右に開いて、ひもでお腹を絞りながら、「下腹ぽっこり1」と同じように、鼻から胸に息を吸い込み、お腹を凹ませる
2. お尻もギュッと締める
3. 呼吸をしながら10秒(10カウント)キープする

CamScannerでスキャン

不眠

睡眠不足という借金を
溜めないように手を伸ばします

CamScannerでスキャン

OECDの調査によると、日本人は、世界でもっとも睡眠時間が短いそうです。さらに日本人の5人に1人は、睡眠に関して何らかの悩みを抱えているとされます。

睡眠に関する問題が1か月以上解決せず、倦怠感、意欲・集中力の低下といった不調が出てくると、不眠症（不眠）が疑われます。

不眠で十分な睡眠が取れないと、睡眠不足が借金のように積み重なり、「睡眠負債」が溜まってきます。睡眠負債が溜まり、本格的な不眠に陥ると健康を害して、生活習慣病のリスクが高まります。そうなる前に、手を伸ばしてみましょう。

快眠へ導くには、心身の緊張をオフにするのが先決。鼻呼吸でメンタル面の緊張を和らげたり、固まりやすい背中をほぐしたりしましょう。

交感神経と副交感神経からなる自律神経を整えると、眠りに入りやすくなり、熟眠できるようになります。東洋医学では、首、手首、足首の「三首」へのアプローチによって、自律神経が整うとされています。

CamScannerでスキャン

不眠❶ ハミングでリラックスする

口呼吸だと眠りにくいもの。ハミングをすると自然に鼻呼吸になり、メンタルの緊張も解きほぐせます。

▼床に座り、片手を上げる

❶ 床にあぐらをかいて座り、片手をまっすぐ上げる
❷ 手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす
❸ 反対の手を腰に添え、背すじを伸ばし、リラックスする

CamScannerでスキャン

ハミングをしながら、手を回して伸ばす（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

▼ハミングをしながら、手を回して伸ばす

02

1. 「ん〜〜」と声に出して軽くハミングをしながら、上げた手を勢いよく回す
2. 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

不眠② 背中の緊張をオフにする

座っている時間が長いと猫背がクセになり、背中がガチガチに固まります。それでは眠れないので、背中を緩めましょう。

▼床に座り、両手を組む

01

1. あぐらをかいて座る
2. からだの前で両手を組み、背すじを伸ばし、両目を閉じてリラックスする

CamScannerでスキャン

両手を前に伸ばし、背中を伸ばす

（10秒（10カウント）キープ ×1回）

（余裕がある人は2〜3回）

▼組んだ両手を返して前に伸ばし、背中を伸ばす

1. 手のひらを前に向けるように、組んだ両手を返しながら、まっすぐ前に伸ばす
2. 左右の肩甲骨を離して、背中を気持ちよく伸ばす
3. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする

CamScannerでスキャン

不眠3 自律神経を整える

首、手首、足首の「三首」には、自律神経を整えるツボがあります。「三首」で自律神経を整えて眠りへ誘います。

▼仰向けになり、筒状のバスタオルを首すじに当て、手首を持ち、足首をクロス

01

1. バスタオルを筒状に丸め、首すじに当てて床で仰向けになる
2. 反対の手で手首を持ち、ひじを曲げて頭上に置く
3. ひざを曲げて足首をクロスさせ、両目を閉じてリラックスする

CamScannerでスキャン

手足を長く伸ばす

（左右各10秒（10カウント）キープ×1回）

（余裕がある人は2〜3回）

▼手足を長く伸ばす

02

1. ひじを伸ばして握った手首を引っ張り、ひざを伸ばして、クロスさせた足首を引っ張り合いながら、手足を気持ちよく長く伸ばす
2. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする
3. 手首と足首の左右を入れ替えて、同じように行う

CamScannerでスキャン

便秘

薬に頼る前に、
手を伸ばして大腸を刺激しましょう

CamScannerでスキャン

症状別に
手を伸ばす
健康法

便秘に悩む人は増えています。
明確な定義はありませんが、3日以上排便がなかったり、排便が不十分で残便感があったりするなら、便秘と呼んでいいでしょう。

ひと口に便秘といっても、その実態は多様です。なかでも手を伸ばして対処できるのは「機能性便秘」です。

「機能性便秘」とは、便を作って肛門から押し出す大腸に病気などの異常が何も見当たらないのに、その働きが低下して起こるものです。

「機能性便秘」でもっとも多いのは、大腸の運動が低下しておこるもの。弛緩性便秘とも呼ばれます。とくに女性や高齢者に多く見受けられます。薬に頼る前に、手を伸ばしてみましょう。

このタイプの便秘では、手を伸ばしながら、大腸を刺激する方法が効果的。立ったままで腰をひねったり、仰向けになって大腸を活性化したりしてください。

便秘❶ 腰をひねり、腸を刺激する

腸の働きが落ちていると、便秘になりやすいもの。腰をひねり、腸の働きを促します。

▼まっすぐ立つ

1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
2. 両手は体側でまっすぐ下げ、背すじを伸ばす

▼腰をひねり、手を上げる

1. 両足のポジションを固定したまま、腰をひねって腸を刺激する
2. 上体を真横に向ける
3. 前側の手をまっすぐ上げる
4. 手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす

腰をひねりながら、手を回して伸ばす

（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

▼手を回して伸ばす

03

❶ 上げた手を勢いよく回す

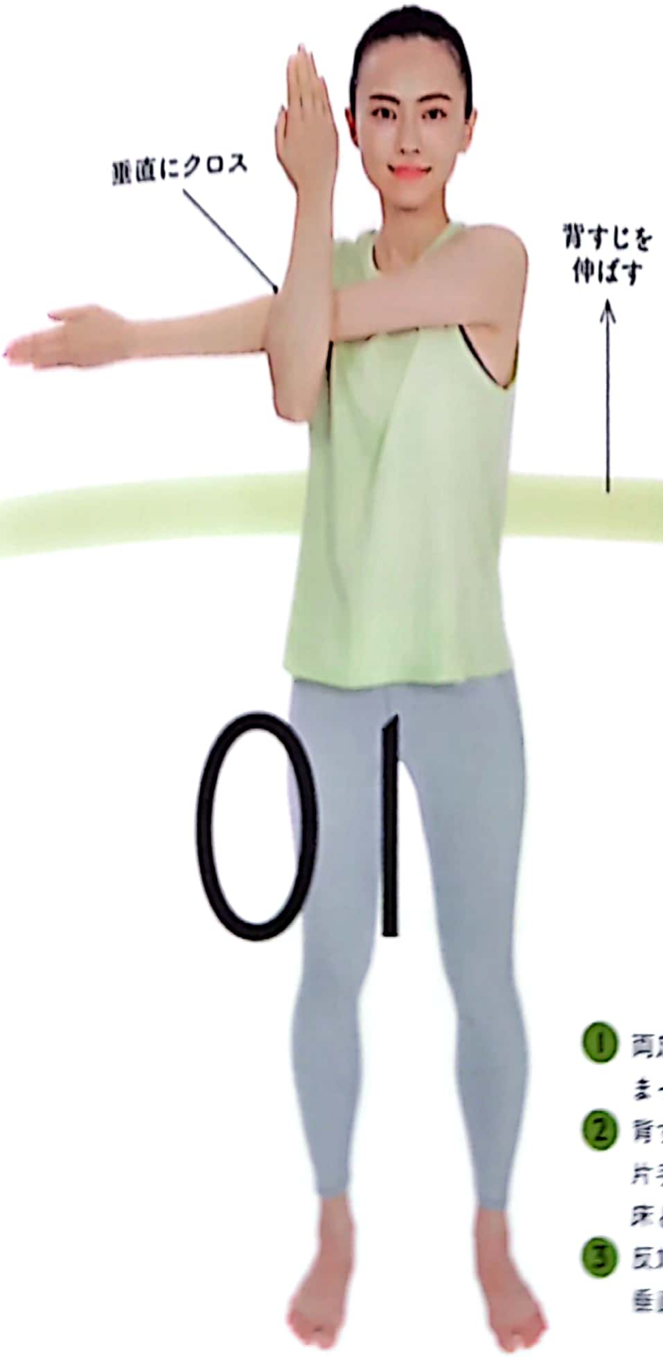
❷ 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

便秘 2 上体をツイストさせて、腸を刺激する

これもひねりを加えた体操です。腸のまわりの血流が良くなります。腸の活動の活性化が期待できます。

▼片手を床と平行に伸ばし、反対の手をクロス



1. 両足を腰幅に開いて まっすぐ立つ
2. 背すじを伸ばし、片手を反対側へ 床と平行に伸ばす
3. 反対側の手を下から 垂直にクロスさせる

CamScannerでスキャン

手を伸ばしながら上体をツイストさせる

（左右各10秒（10カウント）キープ×1回）

（余裕がある人は各2〜3回）

1. 両足のポジションを固定したまま、下からクロスさせた手で、平行に伸ばした腕を引っ張りながら、腰をひねり上体を真横に向ける
2. 呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする
3. 反対側も同じように行う

便秘③ 仰向けで、腸を刺激する

お腹の張りを優しくほぐして、排便姿勢を取りながら、腰をひねって腸の動きを促します。

01

▼仰向けで片手をお腹に乗せて、片手を伸ばす

1. 床で仰向けになり、片手をお腹に乗せる
2. 便秘で張っているところを探して、そこを軽く押さえる
3. 反対の手をまっすぐ頭上へ伸ばし、手のひらを上に向ける
4. 両足を揃えて、爪先までまっすぐ伸ばす

02

▼両ひざを揃えて上げる

1. 両ひざを揃えて、ふくらはぎが床と平行になり、太ももが床と垂直になるように両脚を上げる（ひざと股関節は、それぞれ直角に曲がる）
2. こうすると、腸の出口である直腸はまっすぐになり、排便の姿勢が整いやすい

CamScannerでスキャン

手を伸ばしながら両ひざを左右に倒す

（左右各交互に10回 ×1回）

（余裕がある人は2～3回）

▼手を伸ばしながら、両ひざを左右に倒す

03

1. お腹に乗せた手で腸を優しく刺激する
2. 伸ばした手をもうひと伸びさせながら、両ひざを揃えたままで左右に倒す
3. 左右交互に10回行ったら、手を替えて同じように行う

CamScannerでスキャン

冷え性

筋肉量を増やさなくても、
からだは温められます

冷え性とは、外気温に関わりなく、手足などが冷えてくるもの。真夏でも、冷え性で悩む人はたくさんいます。

冷え性を訴える人の多くは、女性。男性よりも筋肉量が少ないのが原因です。

筋肉は、じっとしているときでも熱を作っています。筋肉量が少ないと、体内で作られる熱が少ないので、冷えを感じやすいのです。

とはいえ、**筋トレで筋肉量を増やすのは大変。そこで手を伸ばしつつ、冷え性を解決へ導く方法を3つ紹介しましょう。**

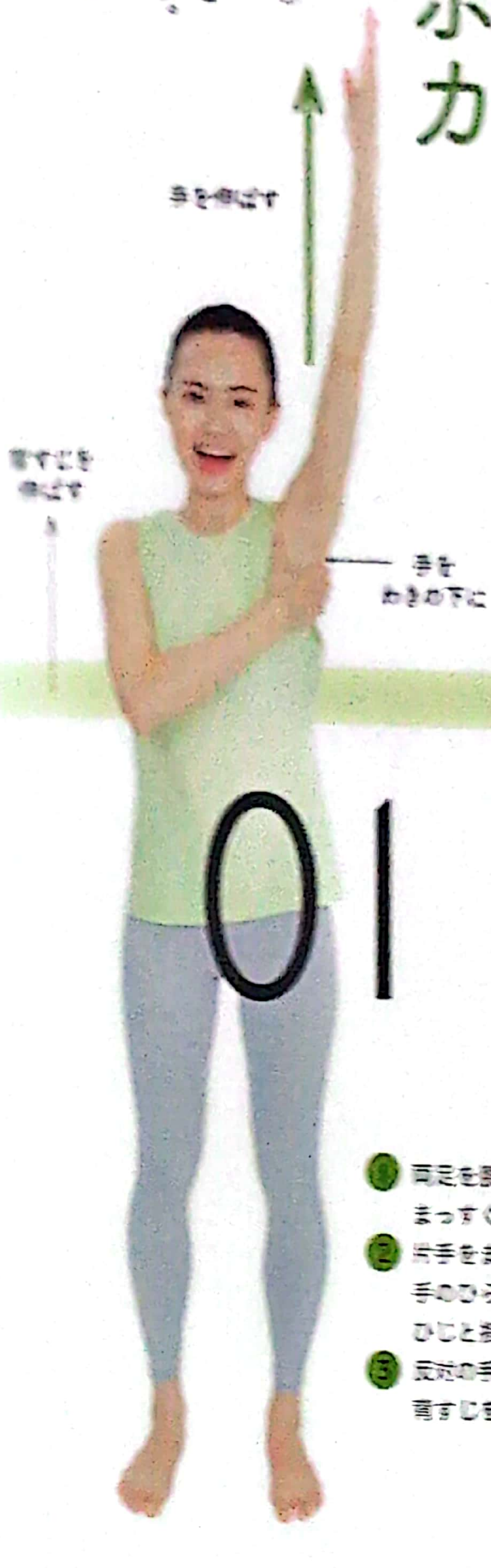
最初は、ちょっとユニークな方法。緊張すると、からだが火照って汗が出てきます。その原理を利用して、口にするとちょっと恥ずかしい言葉を発しながら、手を伸ばします。

残りの2つは、筋肉をふるわせて熱を作る方法です。これは、「ふるえ熱産生」と呼ばれています。筋肉を強めに押し合ったり、引き合ったりすると、やがてふるえてきます。そして熱が生じて、冷え性がラクになりやすいのです。

冷え性 1

言葉でからだの内側からポカポカさせる

感情を表現するのが
苦手な日本人は、
感情を言葉にすると
緊張して発熱します。
キーワードは
「愛してる——」です。



01

▼片手を上げ、反対の手でわきの下を押さえる

1. 両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ
2. 片手をまっすぐ上げ、手のひらを内側に向けて、ひじと指先を伸ばす
3. 反対の手でわきの下を押さえ、背すじを伸ばす

「愛してる！」と言いながら、手を勢いよく回す

（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

02

▼「愛してる！」と言いながら、手を勢いよく回す

① 「愛してる！」と言いながら、上げた手を勢いよく回す
② 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

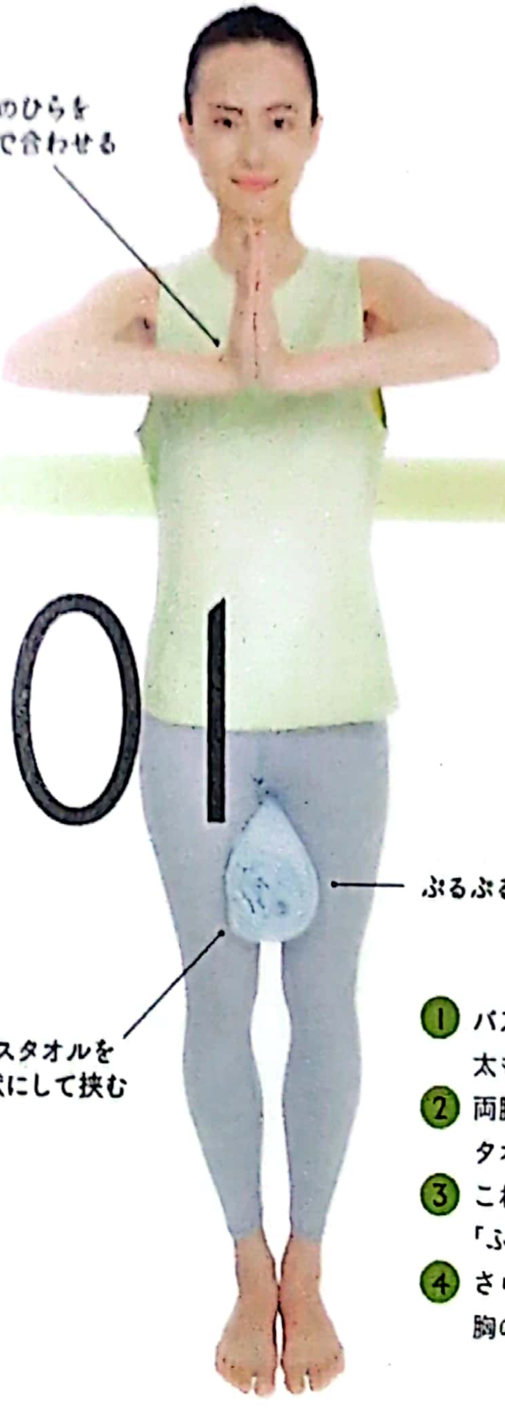
CamScannerでスキャン

冷え性 2 ふるわせながら、からだの前側をストレッチ

手を押し合うと、筋肉にふるえが起こり、「ふるえ熱産生」により、筋活動が熱に変わり、からだを温めます。

▼太ももの間にタオルを挟み、両手のひらを合わせる

01



1. バスタオルを筒状に丸め、太ももの間に挟む
2. 両脚を揃えてタオルを押しつぶす
3. これで下半身に「ふるえ熱産生」が起こる
4. さらに両手のひらを胸の前で合わせる

CamScannerでスキャン

両手を押し合いながら、片ひじを高く上げる

左右各20〜30秒（20〜30カウント）キープ×1回

（余裕がある人は2回）

▼両手を押し合いながら、片ひじを高く上げる

02

1. ふるえが来るまで、両手を強く押し合う
2. ふるえが出てきたら、片ひじを高く引き上げて斜め後ろに手を伸ばす
3. これで上半身にも「ふるえ熱産生」が起こる
4. 呼吸をしながら20〜30秒（20〜30カウント）キープし、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

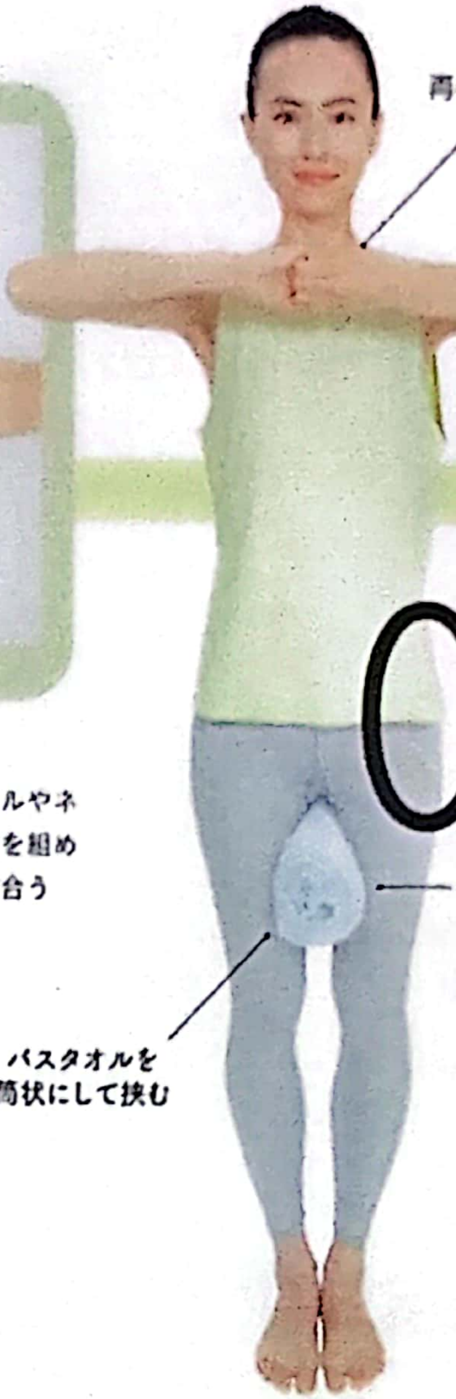
冷え性 3 ふるわせながら、からだの背面をストレッチ

手を引き合っても、
押し合うときと同様に、
「ふるえ熱産生」で
からだが温まります。
背中側から
ポカポカしてきます。

▼太ももの間にタオルを挟み、両手の指を組む

POINT

付け爪（スカルプチュアネイルやネイルチップ）をしており、指を組めない場合、指の腹同士で引き合う



1. バスタオルを筒状に丸め、太ももの間に挟む
2. 両脚を揃えてタオルを押しつぶす
3. これで下半身に「ふるえ熱産生」が起こる
4. さらに両手の指を胸の高さで組む

CamScannerでスキャン

両手を引き合いながら、片ひじを高く上げる

（左右各20〜30秒（20〜30カウント）キープ×1回）

（余裕がある人は2回）

02

▼両手を引き合いながら、片ひじを高く上げる

1. ふるえが来るまで、両手を強く引き合う
2. ふるえが出てきたら、片ひじを高く引き上げて斜め後ろに手を伸ばす
3. これで上半身に「ふるえ熱産生」が起こる
4. 呼吸をしながら20〜30秒（20〜30カウント）キープする
5. 反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

眼精疲労

眼のまわりの筋肉にアプローチします

CamScannerでスキャン

ヒトは情報の多くを、視覚を介して得ています。インターネットから情報を得るために、起きている間は寝る直前までスマホやパソコンをずっと見ています。眼精疲労になっても仕方ない、厳しい環境なのです。

眼精疲労で疲れているのは、眼のレンズそのものではなく、レンズの厚みを調整している毛様体筋をはじめとするまわりの筋肉。疲れ目用の目薬を差したとしても、有効成分が毛様体筋などの筋肉まで届いて、ケアしてくれる効果は限定的でしょう。

眼精疲労を軽くするには、適度な休みを入れて眼を休め、その際に手を伸ばしながら、眼の筋肉を伸び縮みさせてマッサージしたり、周囲をストレッチしたりすること。

疲労回復には総じて血液循環を良くするのが効果的ですから、血の巡りを良くするツボを押すのも良いでしょう。眼精疲労には、ピント合わせを行う自律神経の混乱が関わります。ですから、108ページで紹介した方法で自律神経を整えることも有効です。

CamScannerでスキャン

眼精疲労

1 眼のまわりの筋肉を刺激する

現代人は眼を開きっ放しで酷使しすぎ。たまには眼をギュッと閉じて、まわりの筋肉を伸び縮みさせましょう。

▼片手を上げ、反対の手でわきの下を押さえる

01

1. 両足を揃えてまっすぐ立つ
2. 片手をまっすぐ上げ、手のひらを内側に向け、ひじと指先を伸ばす
3. 反対の手でわきの下を押さえ、背すじを伸ばす

眼を見開いたり、閉じたりしながら、手を勢いよく回す（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

▼眼を見開いたり、閉じたりしながら、手を勢いよく回す

1. 眼を思い切り見開いたり、ギュッと強く閉じたりしながら、上げた手を勢いよく回す
2. 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

眼精疲労

2 眼のまわりをストレッチする

まぶたの付け根には、押すと心地よい刺激が得られるポイントがあります。そこを押します。

▼椅子に座り、まぶたの付け根を押す

両手の親指をまぶたの付け根に添えて静かに押す

POINT

黒目の上を親指で探すと、骨の凹みが見つかる。そこを静かに押す。押すと、心地よい刺激が感じられる

1. 椅子に浅く座り、両ひざを揃えて直角に曲げる
2. 両手の親指をまぶたの付け根に添えて静かに押す

まぶたの付け根を押しながら、ひじを上げる

（10秒（10カウント）キープ×1回）

（余裕がある人は2〜3回）

▼まぶたの付け根を押しながら、ひじを上げる

02

① 両手の親指で
まぶたの付け根を押しながら、
下から上へ頭を押し上げる
② ひじを上げて手を伸ばし、
呼吸をしながら10秒
（10カウント）キープする

CamScannerでスキャン

眼精疲労

③ 眼精疲労に効くツボを押す

頭の後ろにある「風池（ふうち）」というツボを押して心地良く刺激します。眼の血流が促されて疲労が軽くなります。

01 ▼椅子に座り、左右の髪の生え際を押す

両手の親指を首の付け根に添えて静かに押す

POINT

耳の後ろにある骨のでっぱりと、髪の生え際の真ん中あたりに凹みが見つかる。そこが「風池」と呼ばれるツボ。押すと、心地良い刺激が感じられる

① 椅子に浅く座り、両ひざを揃えて直角に曲げる
② 両手の親指を左右の髪の生え際に添えて静かに押す
③ 親指以外の四指を後頭部に添えて頭を支える

CamScannerでスキャン

左右の髪の生え際を押しながら、ひじを上げる

(10秒(10カウント)キープ×1回)
(余裕がある人は2〜3回)

呼吸しながら
10秒
(10カウント)
キープ

▼左右の髪の生え際を押しながら、ひじを上げる

02

1. 両手の親指で
左右の髪の生え際を
押しながら、
下から上へ頭を押し上げる
2. ひじを上げて手を伸ばす
3. 呼吸をしながら10秒
(10カウント)キープする

CamScannerでスキャン

手の腱鞘炎

CamScannerでスキャン

手の腱鞘炎には、ひじの腱鞘炎、手首の腱鞘炎、指の腱鞘炎という3つがあります。

このうちでも、とくに増えているのは、手首の腱鞘炎ですが、3大腱鞘炎は互いにリンクしています。

ですから、手首だけではなく、ひじや指もきちんとケアすべき。手首だけをどんなにケアしても、ひじや指に腱鞘炎があると、一向に良くならないのです。

腱鞘炎は、痛みがあるところだけをマッサージしても、根本的な解決にはなりません。

まずは、胸の筋肉（大胸筋）をほぐして、肩の動きを良くします。これで、ひじや手首のストレスが減りますから、腱鞘炎が抑えられます。

次は、ひじから手首をまたいで中指の付け根まで伸びている長い筋肉（短橈側手根伸筋）をマッサージします。この筋肉を効果的にほぐすために、手の甲で中指の付け根を揉みほぐします。

最後は、手の指を伸ばします。指の腱鞘炎だけではなく、手首の腱鞘炎を軽くするのにも効果があります。

CamScannerでスキャン

手の腱鞘炎

1 胸の筋肉を柔らかくほぐす

胸の筋肉が硬くて肩が固まると、ひじや手首の負担が増えてしまい、腱鞘炎が起こりやすくなります。

▼片手を胸に添えてマッサージする

01

1. 両足を腰幅に開いて
まっすぐ立つ
2. 片手を反対側の胸の上に添え、
手のひらでマッサージする
3. 背すじを伸ばす

胸をマッサージしながら、手を勢いよく回す
（左右各前回し7回＋後ろ回し7回）

▼胸をマッサージしながら、手を勢いよく回す

02

1. 胸をマッサージしながら、手を勢いよく回す
2. 回す方の手のひらは内側に向け、ひじと指先を伸ばす
3. 前回し7回、後ろ回し7回を終えたら、反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

手の腱鞘炎 ②

中指の付け根をマッサージする

手首を曲げて手の甲で中指の付け根をほぐすと、腱鞘炎によるひじの痛みがラクになります。

01

▼椅子に座り、片手を床と平行に伸ばす

1. 椅子に浅く座り、片手を前へ床と平行に伸ばす
2. 手のひらを内側へ向けて、背すじを伸ばす
3. 反対の手は楽に下げておく

02

▼手のひらを返し、手首を曲げる

1. 床と平行に伸ばした手のひらを外側に向ける
2. 続いて手首を曲げて、前腕の筋肉（短橈側手根伸筋）をストレッチ

中指の付け根にあたる手の甲をマッサージする（左右各10秒（10カウント）×1回）

（余裕がある人は2～3回）

中指の付け根にあたる
手の甲に、
反対側の人差し指と
中指を添えて、
グルグルと回しながら
マッサージ

呼吸しながら
10秒
（10カウント）
行う

▼中指の付け根をマッサージする

POINT

中指の付け根にあたる手の甲は、ターゲットとなる前腕の筋肉（短橈側手根伸筋）をマッサージするのに最適のポイント

03

1. 手首を曲げた中指の付け根にあたる手の甲に反対側の人差し指と中指を添える
2. グルグルと回しながら気持ちよくマッサージする
3. 呼吸をしながら10秒（10カウント）行う
4. 反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

手の腱鞘炎

③ 五指をストレッチする

手の指を1本ずつ伸ばすと、手首が動かしやすくなります。気持ちよくストレッチしましょう。

▼椅子に座り、反対の手の親指をつまむ

1

1. 椅子に浅く座り、ひじを曲げて両手を床と平行に上げる
2. 片側の親指を反対側の親指と人差し指でつまむ
3. 背すじを伸ばす

CamScannerでスキャン

五指をひっぱり ストレッチする

（左右各指10秒（10カウント）×1回）

（余裕がある人は各2～3回）

呼吸しながら
10秒
（10カウント）
キープ

02

POINT

反対側の指をつまむ際、横からつまむ方法と上下につまむ方法がある。やりやすく、ストレッチ感が得やすい方を選ぶ

1. つまんだ指で反対の親指をひっぱり、呼吸をしながら10秒（10カウント）キープする
2. 親指以外の指も同様にストレッチする
3. 反対側も同じように行う

CamScannerでスキャン

おわりに

ギターを弾けないほど手が痛かったSさんからお手紙をいただきました。

「私は、2年の間いろいろな接骨院などに行きました。先生の本と出会い通院をしました。院長、副院長、いろいろなスタッフの方たちと会話し楽しく通院していました。治療方法がいろいろとありびっくりです。いまは、毎日、ギターが弾けるほど治りました。皆様には、いろいろ、お世話になりました。本当にありがとうございました。自由な時間になり感謝いたします」

この手紙に書いてある「治療方法がいろいろとありびっくりです」。このびっくりしたことが2年間Sさんを手のことで悩ませる原因となっていて、まだ、世の中の多くの人たちが知らない、「手が短くなっていることが原因の痛み」だったのです。短くなっていた手を伸ばしてびっくりさせてごめんなさい（笑）。

Sさんが私に、「痛くなくギターが弾けたときは嬉しくて涙が出ました」と笑顔で言ってくれたことを今でも覚えています。

いろいろな治療院に通院していたSさんが、手の痛みを治すために努力した点や苦労した点は、簡単なよ

CamScannerでスキャン

うで難しい「1日7秒手を伸ばす習慣」を身につけたことです。

いまでは笑い話ですが、手も冷えていたSさんは、冷え性改善のため「愛してる！」と奥様に言いながら手を回したときは、奥様に「バカじゃない」と言われたこともあったようです。

痛くて辛くて暗い顔をしたSさんが日々、症状が改善して笑いながら奥様に言った2年ぶりの「愛してる！」は忘れられない一言になったのではないでしょうか。

本書では、大変なことばかりでは続かないので、簡単、時短、スッキリし、時にはクスッと笑いが出るように楽しく続けられる習慣が身につく工夫をほどこしました。

だからこそ、毎日少しずつでいいので習慣にしてください。

皆さんが、長年悩んでいた腰痛や肩こりなどから解放されたら嬉しいです。

冒頭のSさんのように、皆さんはこの本と出合いました。

痛くなく自由な時間を手に入れたSさんのように、夢を実現するお手伝いができたら嬉しいです。

2020年12月　高林孝光